Front cover :

ARAHATTAMAGGA ARAHATTAPHALA

Jalan Menuju Pencapaian Arahat

Kumpulan Ceramah Dhamma Yang Mulia Ãcariya Maha Boowa tentang

Tata Cara Praktik Yang Beliau Jalankan Edisi 2

Buku ini diberikan secara Cuma Cuma , sebagai Hadiah dari Buddha Dhamma

Jalan Menuju Pencapaian Arahat

Kumpulan Ceramah Dhamma Yang Mulia Âcariya Maha Boowa tentang Tata Cara Latihan Yang Beliau Jalankan

Alih Bahasa : Kalyasiri

"Dana Dhamma melebihi semua bentuk Dana " - Sang Buddha

Dhamma mempunyai nilai melebihi segala kekayaan duniawi . Dhamma amat luhur tak ternilai sehingga Dhamma tak boleh di perjual belikan seperti barang di pasar . Ijin memperbanyak buku untuk dibagikan secara cuma cuma , sebagai bentuk Dhamma dana diberikan tanpa perlu meminta ijin khusus . Memperbanyak untuk tujuan komersil dilarang keras. ---- Luangta (Ãcariya) Maha Boowa Naňňasampanno

Penulis : YM Âcariya Maha Boowa Naññasampanno
Alih Bahasa : Kalyasiri
Di cetak oleh Garuda Offset
Cetakan pertama : 5000 buku
Oktober , 2005

Semua pertanyaan dan ijin untuk memperbanyak dapat di tujukan ke :
waiwai_chan2001@yahoo.com & kalyasiri@gmail.com

PRAKATA

(Tentang Dhammadesana 2 Mei 2002 & 17 juni 2002)

Pembaca yang terhormat,

Dhammadesana dari Than Acharn Maha Boowa kali ini sangat langka dan spesial. Than Acharn Maha Boowa berkata bahwa beliau sudah menjadi arahat selama lebih dari 50 tahun (55 tahun) . Meskipun demikian beliau tidak pernah menyatakan secara terbuka di depan publik, hanya baru baru ini, sekitar 7 tahun yang lalu, beliau kemukakan didepan masyarakat Thai, bahwa dia telah lama mencapai tingkatan Arahat. Dalam kurun waktu 3 tahun, dalam pelbagai dhammadesana beliau menjelaskan lebih jauh tentang proses pencerahan beliau.

Dhammadesana pada tgl 2 Mei tahun 2002 sangat spesial dan langka. Sekalipun kepada murid muridnya sendiri, beliau tidak pernah berbicara secara langsung (dan terbuka) mengenai pencerahan yang telah beliau capai , meskipun demikian dari dhammadesana beliau yang membahas dhamma sampai sedemikian dalam kita hanya bisa menyimpulkan bahwa beliau telah mencapai tingkat arahat sehingga bisa menjelaskan sedemikian detil dan spesifik.

Dhammadesana ini sangat spesial dalam artian, beliau membahas sampai ke dalam, tahap demi tahap bagaimana beliau mencapai tingkat arahat. Sekalipun beliau hanya berbicara tahap akhir tetapi beliau mengemukakannya dengan amat menakjubkan.

Dalam masyarakat Thailand, kritik timbul mempertanyakan pencapaian beliau dan sebagai jawaban beliau memberi beberapa dhammadesana tetapi yang paling menonjol adalah dhammadesana pada tgl 17 juni 2002. Karenanya dicantumkan juga disini. Kritik kritik tersebut pada pokoknya membahas berani sekali beliau menyatakan depan publik bahwa beliau adalah seorang arahat dan kritik lain menyatakan bila arahat menangis kemungkinan beliau bukanlah seorang arahat.

Harap pelajari Dhamma ini dengan pikiran jernih dan biarkan batin anda menilai kebenaran Dhamma, seperti yang beliau katakan bahwa Dhamma yang beliau ajarkan selalu timbul langsung dari dalam hati (batin).

Bila ada teks atau bagian kurang jelas atau berkenan , penterjemah mohon ma'af yang sebesar besarnya .

Terimakasih atas perhatian anda, Semoga berkah dhamma dan penerangan muncul pada pembaca setelah membaca buku ini.

Semoga kamma baik dari perbuatan baik ini dapat dilimpahkan untuk semua mahluk di alam semesta . Dan semoga jasa baik ini mempercepat kita mencapai Nibbāna ."Katam punna phalam mayham sabbe bhagi bhavantu te". " Idam me punnam nibbanassa paccayo hotu."

Mettacittena, *Alih Bahasa (Kalyasiri)*

"Most gratefully and most devotedly dedicated to Buddha,Dhamma,Sangha &Luangta Maha Bua & to all my teachers and to all my departed love ones
Note : Semua catatan kaki , istilah pali pd teks tertentu , pepatah , ulasan & objek meditasi , tambahan daftar istilah dlm buku ini adalah addisi dari penterjemah. Dengan maksud memperjelas makna dhamma . Dan sepenuhnya menjadi tanggung jawab penterjemah..

Daftar Isi

1. Arahattamagga : Rute Langsung Mengakhiri Semua Dukkha 10

2. Arahattaphala : Airmata Berlinang dalam ketakjuban Dhamma 55

3. Arahattapatta : Mengapa Seorang Arahat menangis ? 71

Appendiks : Citta - Pokok Pikiran "yang mengetahui" 79

Senarai Istilah - Definisi Istilah Buddhis 85

Meditasi dan Objek Meditasi 101

Sekilas tentang timbulnya Magga Ñāna 107

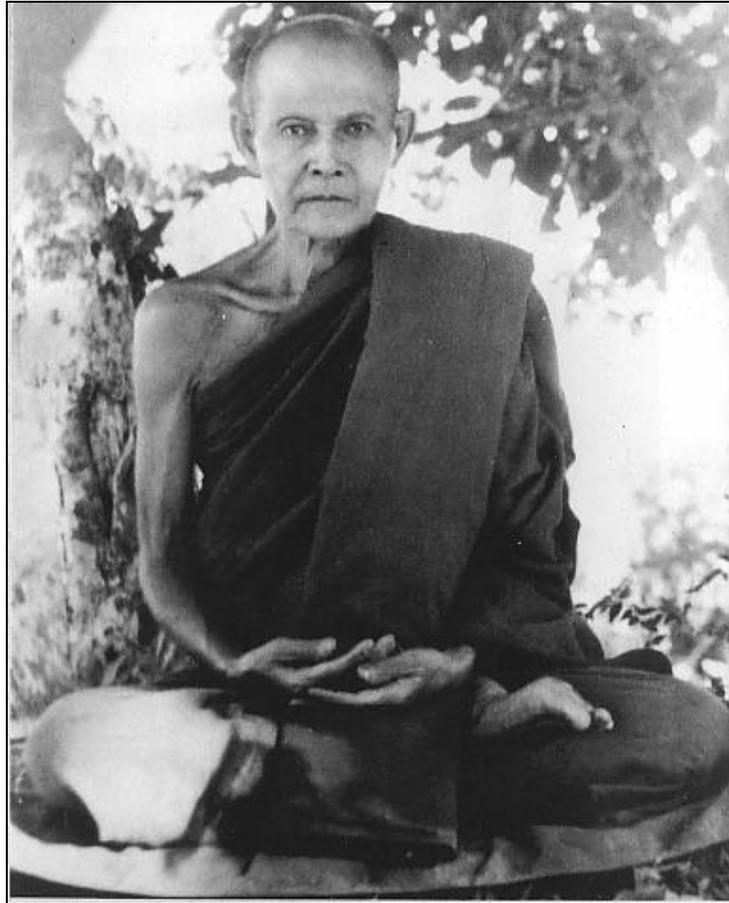
Dhutanga Kammatthana Bhikkhu 109

Daftar Pustaka 111

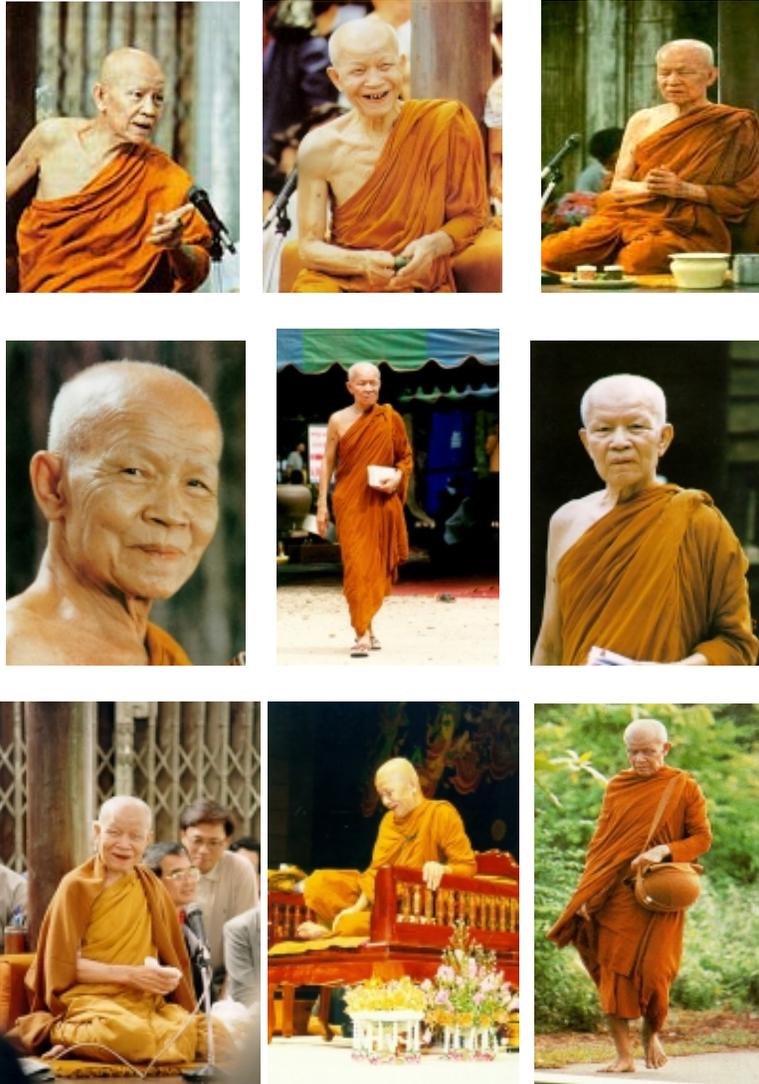
"Yesadam sambodhiyañgesu Sammâ cittam subhâvitam Âdânapatinisagge anupâdâyâ ye ratâ Khinâvasa jutimanto Te loke parinibbutâ. "

"Barangsiapa telah melatih pikirannya dengan baik dalam faktor faktor Pencerahan , tidak melekat dalam keterlepasan ; mereka inilah orang suci (Arahanta) , yang bersinar terang , yang telah mencapai kepadaman Mutlak dalam dunia ini juga."
(Panditta Vagga - disadur dari Dhammapada - Jan Sanjivaputta)

DHAMMASALA VIHARA WAT PA BAAN TAAD

Wat Pa Baan Taad didirikan kurang lebih 50 tahun yang lalu oleh YM Acariya Maha Boowa Naññasampanno. Semenjak di dirikan hingga kini banyak orang asing dari berbagai negara (Inggris, Amerika, Canada, Jerman, Israel) yang menjadi murid beliau, diantaranya (alm Than acharn Paññavadho , Than acharn Dick Silaratano, dll). Alm Than acharn Paññavadho adalah bhikkhu asing yang telah mencapai kesucian Arahat. Ini terbukti dari terbentuknya relik beliau beberapa saat setelah di kremasi.

YM Acariya Man Bhuridatto Thera
(1870 - 1949)

Acharn Man Bhuridatto dilahirkan th 1870 di Baan Kham Bong, Ubon Ratchatani. Ditahbiskan pada th 1893 .Bersama dengan YM Acharn Sao Kantasilo (guru sekaligus teman) adalah perintis tradisi "Dhutanga Kammatthana Bhikkhu" .Beliau adalah arahat yang paling terkenal pada masanya . Berkelana di hutan lebat Thailand, Burma & Laos. Sampai kini modus praktik (Patipada) beliau sudah tersebar di Thailand dan keberbagai negara (al.Myanmar,Kamboja,Vietnam,Amerika,Jerman,dll). Beliau parinibbana pada th 1949 di Wat Suddhavassa , Sakhon Nakhon. Relik beliau hampir seindah dan sejernih relik Sang Buddha. Banyak di antara murid beliau yang juga mencapai tingkat arahat. Luangta Maha Bua adalah murid generasi ke 3 dan terakhir dari LP Man .

BAGIAN 1

" Ucchinda sinehamattano Kumudam sàradikamva pàninà
Santimaggamjeva bruthaya Nibbãnam sugatena desitam "

"Cabutlah kegandrungan pada diri sendiri seperti memetik bunga teratai putih di musim gugur. Kembangkan jalan Kedamaian, yakni Nibbana , yang telah dibabarkan oleh Sang Buddha" – Magga vagga – 283 (disadur dari "Dhammapada "– Jan Sanjivaputta)

PART 1

"Pemujaan terhadap orang yang dapat mengendalikan diri, meski hanya sejenak, niscaya menghasilkan pahala yang lebih besar daripada pemujaan api dihutan selama satu abad. "

"Pengurbanan dan persembahan apapun yang dilakukan selama seratus tahun oleh orang yang mendambakan rezeki; semua itu tidak berharga seperempat bagian pun dari penghormatan, meski hanya sekali, terhadap orang yang berpraktik sesuai dengan Jalan Mulia. Penghormatan terhadap orang semacam ini jauh lebih luhur. - disadur dari Sahassa Vagga 107 -108 Jan Sanjivaputta

ARAHATTAMAGGA

ARAHATTAMAGGA

Rute Langsung mengakhiri Semua Penderitaan

Kumpulan Dhamma Desana YM Acariya Maha Boowa tentang Mengembangkan Latihan Meditasi Beliau.

Saat ini, yang tersisa dari agama Buddha hanyalah sabda Sang Buddha. Hanya ajaran beliau, - Tipitaka - yang tersisa. Sadarilah hal ini . Akibat korupsi yang dilakukan oleh ***kilesa*** yang licik , prinsip spiritual yang sesungguhnya tak lagi di praktikan oleh penganut agama Buddha masa kini. Sebagai seorang Buddhis , kita secara terus menerus membiarkan pikiran kita di serang dan dikacaukan, dilanda oleh kekotoran jiwa yang menyerang kita dari segala arah. Mereka ***(kilesa***) menguasai pikiran kita sehingga betapapun kerasnya kita mencoba berusaha kita tak dapat bangkit mengatasi pengaruh kontaminasinya. Kebanyakan manusia bahkan tak berminat mencoba : Mereka hanya memejamkan mata dan membiarkan serangan gencar melanda mereka. Mereka bahkan sama sekali tidak berusaha untuk bertahan . Akibat kurangnya kesadaran yang diperlukan untuk memperhatikan konsekwensi dari pikiran mereka , maka yang mereka pikirkan dan lakukan dan ucapkan adalah pukulan yang diberikan oleh ***kilesa*** Mereka menyerah pada kekuasaan kekuatan penghancur ini semenjak lama sehingga kurang motivasi untuk menahan pikiran yang tidak patuh . Bilamana kesadaran tak ada, ***kilesa*** bekerja dengan leluasa , siang dan malam , di setiap lingkup aktifitas. Pada proses selanjutnya, mereka semakin membebani dan menekan batin dan pikiran manusia dengan ***dukkha*** dimanapun mereka berada .

 Pada jaman Sang Buddha , murid langsung beliau (para ***savaka***) adalah praktisi sejati yang mempraktikkan jalan Buddhis. Mereka meninggalkan keduniawian demi tujuan mulia melenyapkan ***dukkha***. Tak peduli status sosial , usia atau jenis kelamin mereka sebelumnya , setelah di tahbiskan dibawah bimbingan Sang Buddha, mereka mengubah semua kebiasaan berpikir dan bertindak , dan berbicara sesuai dengan aturan tata-krama *Dhamma* .
Semenjak itu para murid mengikuti pimpinan mereka , menyingkirkan ***kilesa***. Dengan usaha sungguh sungguh , mereka mengarahkan semua energi untuk menyucikan batin dan membersihkan diri dari kontaminasi yang dilakukan oleh ***kilesa***. **1)*

---

*1) kilesa/ pencemaran batin :1.**lobha** (serakah): terhadap objek sensual/indria(**kamachandha**) ; serakah terhadap milik orang lain **(abhijjha)** 2 **Dosa** (marah) - bentuk halus (patigha), bentuk kasar:marah, benci, dendam, ingin membunuh (Vyapada), 3.Moha (delusi) : ketidak tahuan, kebodohan, kegelapan batin. (avijja) -ngantuk, lamban (thina - middha) - pandangan salah(micchaditthi) keracunan, kecanduan, narkoba, omong kosong(Thitavano Pichitr).*

** kilesa ketika tidak mewujud , pasif berupa kekotoran batin, ketika aktif mewujud berupa gangguan emosi*

Pada pokoknya , usaha sungguh sungguh sama (sinonim) dengan ikthiar kerja keras para meditator dalam memantapkan kesadarannya secara kontinyu, selalu berjuang secara konstan mengawasi pikiran (batin). Ketika kesadaran setiap saat bisa menjaga semua aktivitas emosi dan jiwa dalam berbagai postur /sikap tubuh , inilah yang disebut dengan "usaha yang benar". Baik sedang melakukan meditasi formal maupun tidak, jika kita sungguh sungguh bertekad berusaha keras menjaga kesadaran kita agar tetap terfokus kuat pada momen saat ini *2) , secara konstan kita dapat mengimbangi ancaman yang di tunjukkan ***kilesa***. Tanpa lelah ***kilesa*** mengaduk aduk pikiran kita kemasa lampau dan kemasa depan. Hal ini mengganggu pikiran , menjauhkannya dari momentum masa kini , dan menjauhkannya dari kesadaran yang berusaha menjaga kita.

Karena itu, meditator hendaknya jangan biarkan pikirannya mengembara ke pikiran duniawi tentang masa lalu atau masa depan. Pikiran semacam itu secara beragam terikat dengan ***kilesa***, sehingga, merintangi praktik. Sehingga daripada menuruti kecenderungan ***kilesa*** untuk memfokuskan diri keluar (urusan duniawi), meditator hendaknya memfokuskan diri kedalam dan menjadi sadar pada dunia di dalam batin. Ini yang ter penting .

Pada umumnya akibat kurang teguh dalam menjalankan prinsip dasar meditasi , banyak meditator gagal meraih hasil yang memuaskan. Saya selalu mengajari para murid saya agar sungguh sungguh berupaya dan mempunyai fokus spesifik dan jelas dalam meditasi mereka . Dengan cara demikian mereka akan memperoleh hasil yang baik. Amat penting memilih objek *(3 yang sesuai sebagai pusat perhatian sehingga pikiran siap melakukan kerja ini. Saya biasanya mengusulkan kalimat persiapan meditasi (***parikamma bhavana***) yang di ulang ulang dalam batin sebagai landasan sehingga dengan cepat meresap kedalam batin meditator sampai memasuki keadaan meditasi tenang dan konsentrasi . Jika meditator hanya memfokuskan perhatian pada kesadaran sekarang ini tanpa kalimat meditasi sebagai pegangan , hasilnya seperti pukulan meleset (memukul lalu meleset). Pengetahuan batin untuk mengetahui keberadaan sekarang ini menjadi terlalu lemah untuk memberi fondasi kesadaran dasar yang mantap , sehingga pikiran mudah teralih, menjadi melamun dan berpikir — tergoda oleh wanita penggoda yang disebut ***kilesa.*** Praktik meditasi menjadi setengah setengah. Pada saat tertentu tampak berkembang dengan lancar, hampir tanpa usaha, tetapi pada suatu saat tiba tiba dan secara tak terduga menjadi sulit. Menjadi terputus putus , dan semua kemajuan menghilang . Keyakinan mulai goyah , pikiran mengembara. Tetapi, bila kita menggunakan kalimat meditasi (misal : ***Buddho , kesa*** , dll) sebagai pegangan untuk memantapkan kesadaran kita , maka pikiran pasti akan mencapai keadaan meditasi ketenangan dan konsentrasi dalam waktu sesingkat mungkin. Ini juga berarti menjaga ketenangan dengan damai.

---

*2) *Fokus pikiran harus tetap berada pada masa sekarang , hanya memperhatikan kesadaran pada satu titik Dhamma misalnya kalimat Buddho yang sedang di renungkan saat itu .* 3) *objek bhavana dipilih sesuai dengan karakter ybs dan dijadikan sarana pengendalian batin, ada 40 jenis objek (hal 102) , dan metode umum : anapanasati, Buddho, 32 unsur jasmani (termsk 5 kelompok -panca kammatthana : kesa- rambut kepala, loma-bulu, nakha-kuku, danta- gigi , taco- kulit). Merenung dalam hati (parikamma) ini sesuai urutan tsb disebut Anuloma. Merenung Secara terbalik (Taco,Danta,Nakha,Loma,kesa) disebut : Patiloma.*

Saya berkata disini berdasarkan pengalaman pribadi. Ketika saya mulai meditasi , latihan saya kurang mempunyai fondasi yang kuat. Sebelum menemukan metode yang benar untuk menjaga batin (pikiran) , latihan saya dalam keadaan selalu fluktuasi berubah ubah (naik turun). Berkembang mantap sebentar kemudian merosot dengan cepat dan jatuh ke kondisi tanpa bimbingan seperti semula . Berkat usaha kuat dan kerja keras yang dilakukan semenjak saya mulai berlatih, pikiran saya mulai bisa mengatasi dan mencapai ketenangan dan keadaan konsentrasi ***samadhi***. Terasa kokoh dan stabil bagaikan gunung . Tetapi akibat masih kurangnya metode untuk menjaga keadaan ini, saya lalu menganggap enteng dan puas beristirahat. Sehingga latihan saya mengalami kemunduran. Latihan menjadi kacau, tetapi saya tak tahu bagaimana mengatasi kemunduran ini. Akibatnya saya berpikir keras dan lama, mencoba mencari basis yang kuat sehingga bisa menstabilkan pikiran saya. Akhirnya , saya sampai pada kesimpulan bahwa kesadaran telah meninggalkan saya karena asas (fundamentil) saya salah : Saya kurang kalimat meditasi yang bertindak sebagai fokus yang tepat bagi perhatian saya.

Kemudian saya mulai berlatih lagi dari awal. Sekali ini untuk pertama kalinya saya memasang pancang kuat kedalam tanah dan berpegang erat padanya tanpa peduli apa yang akan terjadi . Pancang itu adalah ***Buddho*** , ingatan kepada Sang Buddha. Saya menggunakan kalimat ***Buddho*** sebagai objek tunggal fokus perhatian saya. Saya memfokuskan perhatian pada pengulangan mental (dalam batin) kalimat ***Buddho*** untuk mengesampingkan hal lain. ***Buddho*** menjadi objek tunggal dan saya pastikan kesadaran selalu mengontrol untuk mengarahkan usaha saya. Semua pikiran tentang kemajuan atau kemunduran di singkirkan. Saya akan membiarkan apa yang akan terjadi, terjadilah. Saya memutuskan tidak mengikuti pola lama pemikiran saya : berpikir tentang masa lalu —ketika praktik berkembang dengan bagus — dan sampai pada akhirnya tumbang ; kemudian berpikir tentang masa depan , berharap bahwa, dengan ke inginan kuat untuk berhasil , perasaan puas yang sebelumnya ada akan timbul kembali . Sehingga untuk sementara waktu, saya gagal menciptakan kondisi yang dapat membuahkan hasil sesuai dengan yang di dambakan . Saya semata mata berharap melihat adanya perbaikan , dan menjadi kecewa ketika gagal terlaksana. Karena, faktanya, mendambakan kesuksesan tak membawa ke sukses itu sendiri; hanya dengan kesadaran untuk berusaha keras maka sukses bisa diraih.

Kali ini saya bertekad , tak peduli apapun yang timbul, akan saya biarkan itu terjadi. Amarah akibat kemajuan dan kemunduran merupakan sumber kegelisahan, mengalihkan perhatian saya dari keadaan sekarang ini dan mengalihkan kerja yang sedang dilakukan. Hanya dengan pengulangan ***Buddho*** dalam batin yang dapat mencegah fluktuasi naik turunnya meditasi saya. Pada puncaknya saya dapat dengan segera memusatkan pikiran pada kesadaran waktu momen ini . Pikiran yang tak berhubungan satu sama lain tak lagi mengganggu konsenrasi saya.

Berlatih meditasi dengan sungguh sungguh agar bisa mengakhiri semua penderitaan , kita harus menjalankan kerja habis habisan pada tiap langkah setahap demi tahap secara total. Tanpa menjalankan meditasi secara total tak akan sukses. Untuk mengalami tingkatan terdalam

samadhi dan mencapai tingkatan kebijaksanaan paling dalam (***maha pañña)*** , kita tak bisa bertindak setengah setengah dan terbatas , selamanya akan ragu akibat kurangnya prinsip tegas yang bisa membimbing praktik kalian. Meditator tanpa menjalankan prinsip latihan tegas ibarat meditasi seumur hidup tanpa meraih hasil yang pantas. Pada tahap awal latihan, harus menemukan objek meditasi yang stabil yang dapat memantapkan pikiran kalian. Jangan hanya ber fokus pada objek men- dua (*dualistik*) , kesadaran harus selalu hadir karena hakekat sifat alami pikiran. Tanpa objek perhatian memegang pikiran anda, hampir tak mungkin menjaga perhatian supaya tidak mengembara. Ini resep untuk meraih kegagalan . Akhirnya, kita akan kecewa dan berhenti mencoba.

Sewaktu kesadaran kehilangan fokus pusat perhatiannya , dengan tergesa ***kilesa*** segera menarik pikiran ke masa lampau yang sudah lama lewat , atau kemasa depan yang belum datang. Pikiran menjadi tidak stabil dan berkelana tanpa tujuan melewati lapangan jiwa, tak bisa diam atau puas walau hanya sejenak . Inilah proses bagaimana sang meditator kehilangan pegangan sambil mengawasi praktik meditasinya tumbang. Pemunah racun satu satunya adalah titik fokal (fokus) perhatian tunggal yang tidak rumit ; seperti kalimat meditasi (***Buddho***) atau nafas (untuk meditasi objek pernapasan / ***anapanasati***). Pilih satu yang paling sesuai untuk kita , dan fokuskan dengan mantap pada 1 objek dan kesampingkan semua hal lain. Komitmen total memegang peran amat penting dalam menjalankan tugas.

Jika memilih pernafasan sebagai titik fokus , buat dirimu menyadari tiap nafas masuk dan keluar. Perhatikan sensasi yang diciptakan oleh pergerakan nafas dan pusatkan perhatian pada titik dimana perasaan terasa paling menonjol ; dimana sensasi (perasaan) nafas paling benar benar terasa (terasa kuat dan jelas) : Sebagai contoh , pintu hidung antara ujung hidung dan bibir atas *4) . Yakini kita tahu kapan nafas masuk dan kapan keluar , tetapi jangan ikuti jalannya nafas - fokuskan hanya pada titik dimana ia lewat. Jika terasa bisa membantu , kombinasikan pernafasan dengan pengulangan ***Buddho****,* berpikir ***" bud "*** pada titik inhalasi (tarik nafas) dan ***"dho"*** pada fokal ekhalasi (keluar nafas). Jangan biarkan pikiran mencampuri kerja yang engkau lakukan. Ini adalah latihan kesadaran saat ini ; tetap waspada dan penuh perhatian.

Setelah kesadaran dengan sendirinya secara bertahap terbina, pikiran akan berhenti memusatkan perhatian pada emosi dan pikiran yang berbahaya. Kehilangan minat terhadap pre okupasi (***piti*** / ke giuran / keasyikan) sebagaimana biasanya . Tak mudah di alihkan , semakin lama semakin tenang dan hening. Pada saat yang sama , nafas — yang biasanya kasar menjadi semakin dan semakin halus . Sampai mencapai tahapan "hilang" sama sekali dari kesadaran jéli (kewaspadaan). Menjadi sedemikian halus dan lembut sehingga memudar dan hilang . Tak ada nafas pada saat itu - yang tinggal hanya intisari "pikiran yang mengetahui" yakni ***citta*** *

4*) dvara –5 pintu indera + 1 kesadaran : penglihatan - melalui mata, mendengar suara- telinga, mengecap - lidah, membaui - hidung ,me raba - kulit., berpikit - batin. Proses melihat, mendengar, membaui, mengecap, meraba, perbuatan baik & buruk melalui pikiran - semua adalah "nama (batiniah) " sedangkan objek (benda) nya adalah rupa. - sedangkan batin rupa nya berupa : tindakan fisik (mis berdiri,jalan) dan verbal(mis.memarahi) -*

PILIHAN saya adalah meditasi ***BUDDHO***.Pada saat saya memutuskan dan bertekad, saya menjaga pikiran agar " tak menyimpang (melenceng) " dari ***Buddho.*** Sewaktu bangun pagi sampai tidur diwaktu malam, saya memaksakan diri untuk hanya berpikir ***Buddho.*** Pada saat yang sama, saya berhenti "berasyik masyuk "dengan pikiran ingin maju atau mundur : Jika meditasi saya maju , demikian juga dengan ***Buddho***, bila mundur akan ikut mundur dengan ***Buddho.*** Pada setiap kasus ***Buddho.*** merupakan objek pre okupasi tunggal saya , semua hal lain menjadi tidak relevan .(*ed. tak dipedulikan lagi*)

Menjaga konsentrasi pikiran tunggal bukanlah perkara gampang. Saya harus memaksa pikiran agar setiap saat tetap terjalin dengan ***Buddho*** tanpa jeda /interupsi . Tak peduli apakah saya sedang duduk meditasi, meditasi jalan, atau sewaktu menjalankan tugas sehari hari, kalimat ***Buddho*** di ulang ulang terus dalam batin setiap saat. Berdasarkan sifat dan temperamen saya, saya selalu amat teguh dan tak kenal kompromi. Kecenderungan ini amat menguntungkan saya . Pada akhirnya saya bersungguh sungguh menjalankan tugas dan tak ada yang dapat menggoyahkan tekad saya , tak ada pikiran paksa yang bisa memisahkan batin saya dengan ***Buddho.***.

Melakukan praktik seperti ini dari hari kehari , saya selalu memastikan bahwa ***Buddho.*** bergema secara intim — harmonis dengan kesadaran “saat ini — sekarang ini ”. Tak lama kemudian, saya melihat buah hasil dari ketenangan dan konsentrasi yang timbul jelas dalam ***citta*** , yakni **‘saripati pikiran yang mengetahui’**.* 5)
Pada tahap ini , saya mulai melihat sifat alami ***citta*** yang amat halus dan murni. Semakin lama saya meresapi ***Buddho***, semakin halus ***citta*** jadinya, sampai akhirnya kehalusan ***Buddho*** dan kehalusan ***citta*** menjadi satu, dan bersama sama merupakan **“intisari yang mengetahui “**. *5)

Saya tak dapat memisahkan ***Buddho*** dengan sifat halus ***citta.***. Walaupun mencoba semampu saya , tetap tak dapat membuat kalimat ***Buddho*** muncul kembali dalam pikiran saya. Berkat kerajinan dan kesungguhan , ***Buddho*** menjadi akrab bersatu dengan ***citta*** sehingga ***Buddho*** sendiri tak tampak dalam kesadaran saya. Pikiran menjadi tenang dan hening , teramat halus , seolah tak ada , bahkan tak ada ***Buddho*** yang bergema disana. Keadaan meditasi ini analog dengan hilangnya nafas pada meditasi ***anapanasati*** , seperti yang disebutkan diatas.*hal 15)

Ketika hal ini terjadi, saya merasa bingung. Saya telah mempertaruhkan seluruh latihan dengan berpegang setia pada ***Buddho.***. Kini ***Buddho*** tak lagi tampak , dimana harus saya fokuskan perhatian saya ? Sampai disini , ***Buddho*** telah menjadi arus utama (pegangan) saya. Kini telah hilang. Tak peduli betapa keras saya mencoba memulihkan kembali fokus ini , ia telah hilang. Saya dalam kebingungan . Semua yang tersisa hanyalah ***citta*** yang teramat halus dengan sifat alaminya yang mengetahui , murni sederhana , sadar , cemerlang dan jelas. Tak ada hal konkrit dalam kesadaran itu yang bisa dijadikan pegangan / bersandar (*krn Buddho sdh hilang-).*

**5)Mengetahui, memahami, menyadari = sati (ke awasan) mengacu ke sifat pikiran murni - citta*

Saya menyadari bahwa tak ada yang bisa merasuki ruang lingkup pikiran waspada yang terpusat bila "kesadaran" — yang mengetahui keberadaannya berada disana — telah mencapai kondisi sedemikian dalam dan halus. Saya hanya punya 1 pilihan : Dengan hilangnya ***Buddho***, saya harus memfokuskan perhatian pada ***citta*** (perasaan sadar dan mengetahui) karena hanya itu yang ada dan paling jelas terasa pada saat itu. Kesadaran tidak hilang ; bahkan sebaliknya semuanya telah meresap.

Semua kesadaran yang tadinya telah terkonsentrasi pada pengulangan kalimat ***Buddho.*** kemudian dengan teguh di fokuskan kembali pada keberadaan ***citta*** yang tenang menyatu amat halus dan mengetahui. Perhatian saya tetap lekat erat bersatu pada ***citta*** yakni ,intisari halus yang mengetahui sampai dengan sendirinya ia mulai memudar , membiarkan (pikiran keluar dengan sendirinya) sampai kesadaran normal saya terbentuk kembali.

Ketika kesadaran normal kembali, sekali lagi ***Buddho*** menjelma menjadi dirinya (muncul lagi) . Sehingga dengan segera saya memfokuskan kembali perhatian pada pengulangan kalimat ***Buddho.*** . Tak lama kemudian , latihan sehari hari saya menemukan suatu ritme baru. Saya ber konsentrasi sungguh sungguh pada ***Buddho.*** hingga kesadaran berubah menjadi jelas , cemerlang dalam keadaan pikiran yang mengetahui , tetap larut dalam keberadaan halus yang mengetahui sampai akhirnya kesadaran normal kembali ; dan kemudian saya memfokuskan kembali dengan lebih bersemangat mengulang ***Buddho.***.

Pada tahap ini untuk pertama kalinya saya memperoleh fondasi spiritual yang solid dalam latihan meditasi saya. Semenjak itu, latihan meditasi saya berkembang mantap — tak pernah merosot. Dengan bertambahnya hari, pikiran saya semakin tenang , damai dan terkonsentrasi. Fluktuasi , yang sejak lama mengganggu , tak lagi menjadi masalah. Kekhawatiran tentang praktik berganti dengan kesadaran yang berakar pada saat (sekarang) ini. Intensitas (kekuatan) keberadaan kesadaran sekarang tak sepadan dengan pikiran masa lampau atau masa yang akan datang. Pusat aktifitas saya adalah momen saat ini - setiap pengulangan ***Buddho*** yang timbul dan lewat. Saya tak berminat pada hal lain. Pada akhirnya saya merasa yakin bahwa alasan terjadinya fluktuasi keadaan pikiran adalah akibatnya kurang kesadaran yang tumbuh karena tidak melabuhkan perhatian saya pada kalimat ***Buddho*** . Sebaliknya saya hanya berfokus pada perasaan umum kesadaran dalam batin tanpa objek spesifik , membiarkan pikiran berkelana dengan mudah begitu buah pikiran masuk .

** hal 14: Keadaan tidak bernafas (tidak merasakan nafas):1. Sewaktu berada didalam kandungan rahim ibu 2. Mereka yang tenggelam dalam air,3. Mereka yang memasuki jhana 4, 4.Orang mati , 5.Mereka yang memasuki Nirotha samapatti (minimum .tingkat anagami / arahat)*

**Pengertian citta dalam abhidhamma adalah pikiran dan maindriya , yakni yang : mengetahui, memahami, kesadaran akan suatu objek .Pada dasarnya sebenarnya tak ada perbedaan antara batin & kesadaran .Sati (kesadaran, perhatian penuh) dibutuhkan utk menjaga, melindungi citta (pikiran) dan pikiran pun menjadi "Ia yang mengetahui".*

**Batin hening akan menetap pada masa kini tak beranjak ke masa depan atau masa lalu . Dengan begitu ia berada dalam kendali kita, dan kita bisa menggunakannya untuk menganalisa (ātapi) dgn baik.*

Begitu mengerti metode yang benar untuk meditasi awal ini , saya menerapkan tugas dengan penuh tanggung jawab dan sungguh sungguh sehingga saya tidak membiarkan kesadaran tergelincir walau hanya sekejap . Mulai dari pagi hari, waktu bangun , dan diteruskan sampai malam , ketika tidur , saya selalu sadar dan meditasi setiap saat sewaktu saya terjaga. Hal ini merupakan cobaan yang sulit , membutuhkan konsentrasi penuh dan ketekunan. Saya tak membiarkan diri santai dan tak terjaga walau hanya sejenak. Begitu kuat (intens)nya konsentrasi meng "internalisasi ***Buddho***" , sehingga saya hampir tak memperhatikan keadaan sekeliling saya. Interaksi normal sehari hari berlangsung buram, tetapi ***Buddho*** selalu dalam fokus tajam .Komitmen (keputusan) menjalankan meditasi ***Buddho*** adalah total. Dengan fondasi kuat menyokong latihan saya, ketenangan jiwa dan konsentrasi saya menjadi tak tergoyahkan begitu solid dan keras hati, pantang mundur , kokoh bagaikan gunung .

Kondisi pikiran keras seperti batu ini menjadi titik fokus utama dari kesadaran . Sewaktu ***citta*** dengan mantap mencapai kestabilan batin, mengakibatkan integrasi tingkatan lebih tinggi , kalimat meditasi ***Buddho*** secara bertahap mulai memudar dari kesadaran, yang ada hanya ketenangan dan konsentrasi pikiran yang maha tahu yang dengan sendirinya tampak lebih menonjol. Pada tahap itu, pikiran telah mencapai keadaan ***samadhi*** — keadaan intens yang berfokus pada kesadaran , merasa hidup sendirian, mandiri (independen) tak bergantung pada tehnik meditasi apa yang dipakai. Tenang dan menyatu sepenuhnya , mengetahui keberadaan sekarang sebagai fokus tunggal perhatian, kondisi pikiran ini amat jelas terasa dan kuat sehingga seolah tak ada hal lain yang bisa mencabutnya. Inilah keadaan pikiran dalam keadaan ***samadhi - kontinyu.*** Dengan kata lain, ***citta*** adalah ***samadhi — samadhi*** adalah ***citta*** keduanya adalah satu dan sama. *6)

Bicara tentang tingkatan lebih dalam dari praktik meditasi *7), terdapat perbedaan pokok fundamental antara keadaan meditasi ketenangan dan keadaan ***samadhi*** . Ketika pikiran menyatu dan masuk / jatuh ke kondisi tenang , keadaan konsentrasi menetap beberapa saat sebelum akhirnya ditarik kembali ke keadaan normal , ini yang dikenal dengan meditasi ketenangan. Keadaan tenang dan konsentrasi merupakan kondisi sementara yang berakhir sewaktu pikiran tetap lekat pada keadaan damai itu. Begitu kesadaran normal kembali, kondisi luar biasa ini secara bertahap menghilang. Meskipun demikian, begitu meditator lebih ber adaptasi dengan latihan ini — memasuki dan menarik (keluar) dari ketenangan , keadaan menyatu berkali kali — pikiran mulai membangun fondasi dalam yang kuat . Ketika fondasi ini menjadi tak tergoyahkan dalam pelbagai situasi , pikiran dikenal berada dalam keadaan ***samadhi-kontinyu.*** Maka, meski ketika pikiran keluar dari meditasi ketenangan ia tetap akan terasa kompak dan solid, seolah tak ada hal apapun yang dapat mengganggu fokusnya dalam batin.

**6) Batin sudah terpusat , nafas tak terasa , yang ada hanya "citta" yang mengetahui - keadaan ini disebut ekacitta.*

**7) Ada 3 jenis meditasi ketenangan (samatha) : Khanikha samadhi -konsentrasi sebentar, Upacara Samadhi – konsentrasi lebih lama, Apañña Samadhi /Samadhi kontinyu – mencapai pencerapan (jhana - 4 rupa & 4 arupa)- untuk melewati tiap tingkat jhana harus memakai vasi (keahlian) untuk menarik dan keluar dari kondisi tsb*

Citta yang terus menerus menyatu dalam ***samadhi***- selalu mantap dan tidak gelisah . Ia merasa terpuaskan sepenuhnya . Karena batin terasa amat kompak dan rasa konsentrasinya bersatu , bentuk pikiran sehari hari dan emosi tak berdampak apa apa lagi terhadapnya . Pada keadaan seperti itu, pikiran tak lagi mempunyai keinginan untuk berpikir tentang hal lain. Damai sepenuhnya dan merasa puas dalam batin , tak merasa kekurangan. Pada keadaan tenang dan konsentrasi kontinyu , ***citta*** menjadi amat kuat. Sementara sebelumnya pikiran merasa lapar untuk mengalami emosi dan berpikir , kini pikiran mengelak dan menganggap mereka sebagai pengacau. Sebelumnya pikiran mudah terangsang sehingga tak bisa berhenti berpikir dan membayangkan sesuatu . Kini, dengan ***samadhi*** — sudah menjadi suatu kebiasaan , pikiran tak ingin memikirkan apa apa lagi. Memandang bentuk pikiran sebagai gangguan yang tak di inginkan. Ketika keberadaan pikiran essensial selalu hadir dan menonjol setiap saat , ***citta*** selalu konsentrasi kedalam sehingga tak mau mentolelir gangguan (luar). Karena keseimbangan luhur — dan kecenderungan ***samadhi*** — untuk meredakan pikiran ke keadaan puas dan tenteram — pikiran orang yang mencapai ***samadhi-kontinyu*** menjadi kuat melekat pada keseimbangan luhur (*tranquil*)*8) . Menetap sampai seseorang mencapai tingkat praktik dimana kebijaksanaan akan tumbuh, dan hasilnya nanti bahkan lebih memuaskan lagi.

SEMENJAK ITU SAYA MENINGKATKAN UPAYA SAYA. Semenjak saat itu saya mulai duduk meditasi sepanjang malam, mulai dari sore hingga fajar. Sewaktu duduk meditasi suatu malam saya mulai memfokus kedalam seperti biasanya. Karena fondasi yang kuat dan baik sudah berkembang, maka ***citta*** dengan mudah masuk ke ***samadhi***. Selama ***citta*** beristirahat disana dengan tenang , ia tetap tak peduli pada perasaan tubuh jasmani. Tetapi ketika saya keluar dari ***samadhi***- beberapa jam kemudian saya mulai mengalami rasa amat sakit. Seolah semua tubuh disiksa oleh sakit tak terperi sehingga sulit saya atasi. ***CItta*** tiba tiba melemah , dan fondasi yang kuat dan baik seluruhnya tumbang. Seluruh tubuh dipenuhi dengan rasa sakit luar biasa dan bergetar menjalar kesegenap dan kesetiap bagian tubuh.

Pertandingan melawan penderitaan dimulai dan membuat saya sadar betapa pentingnya tehnik meditasi. Sampai sakit yang amat sangat secara tak terduga malam itu menampakkan diri, sebelumnya tak pernah terpikirkan untuk duduk meditasi sepanjang malam. Saya tak pernah memutuskan (bertekad) seperti ini sebelumnya. Saya hanya berlatih meditasi duduk , tetapi ketika rasa sakit mulai menyelimuti , saya berpikir : “Hei apa yang terjadi disini ?” Saya harus berupaya menyelidiki rasa sakit ini malam ini. “ Sehingga saya bersumpah tak peduli apapun yang terjadi saya tak akan bangun dari duduk hingga fajar keesokan harinya. Saya bertekad menyelidiki sifat alami rasa sakit sampai saya mengerti dengan jelas dan tepat. Saya harus menggali lebih dalam. Bila perlu, saya siap mati demi mencari tahu kebenaran dari rasa sakit ini.

**8) Tranquil = Keseimbangan luhur - upekha : Konsentrasi pada objek yang sesuai untuk waktu lama sehingga pikiran tidak berkelana . Menimbulkan rasa bahagia, damai. Keadaan ini dialami oleh batin yg sudah ekacitta (terpusat). Hasil dari pencapaian jhana ke 4. Istilah tranquil meditation =samatha , tetapi tranquil diatas = keseimbangan luhur. Ada 5 rintangan / nivarana dlm meditasi samatha : Kamachanda Nivarana (hasrat terhadap objek sensual), byapada nivarana (marah /niat jahat) ,thina middhanivarana (ngantuk), uddhacca kukkucanivarana (gelisah / khawatir), vicikicchanivarana (rasa skeptis) - ("a buddhist way" & "samma samadhi"& "an introduction " .)*

Kebijaksanaan mulai dapat menangkap problim ini dengan sungguh sungguh. Sebelum saya menemukan diri saya tersudut sehingga tak ada jalan keluar, saya tak pernah membayangkan bahwa kebijaksanaan bisa begitu tajam dan lihai. Kebijaksanaan mulai bekerja tanpa lelah mengitari semua problim dan menyelidiki (memeriksa) hingga ke sumber sakit dengan tekad bak seorang prajurit yang pantang mundur atau tak pernah mau menyerah menerima kekalahan. Pengalaman ini meyakinkan saya bahwa dalam saat krisis berat maka kebijaksanaan akan bangkit menerima tantangan. Kita tidak ditakdirkan untuk cuék / selamanya tak peduli - ketika benar benar di sudutkan maka kita akan mencari jalan keluar untuk menolong diri kita. Dan ini terjadi pada saya malam itu. Ketika saya tersudut dan diliputi sakit yang amat hebat , kesadaran dan kebijaksanaan menggali kearah rasa sakit itu.

Sakit mulai terasa seperti api panas menjalar sepanjang punggung tangan dan kaki , tetapi itu masih cukup ringan. Ketika mulai bangkit dengan kekuatan penuh , seluruh tubuh terbakar oleh rasa sakit. Semua tulang , dan persendian yang menghubungkan mereka , seperti bensin yang memberi makan api menelan tubuh. Serasa setiap tulang dalam tubuh saya lepas ; seolah leher patah dan kepala akan jatuh terjuntai kelantai. Ketika semua bagian tubuh terluka sekaligus , sakitnya begitu hebat sehingga kita tak tahu bagaimana caranya membendung ombak pasang meski hanya sekejap saja agar ada sedikit waktu untuk bernafas.

Krisis menyebabkan kesadaran dan kebijaksanaan tak punya pilihan lain kecuali menggali kedalam rasa sakit , mencari titik yang tepat dimana puncak sakit paling jelas terasa. Kesadaran dan kebijaksanaan memeriksa dan menyelidiki dimana lokasi rasa sakit terhebat dengan tepat , mencoba mengisolasinya sehingga bisa melihat dengan jelas. “Darimana asal rasa sakit ini ?” Mereka bertanya pada setiap bagian tubuh dan menemukan bahwa ternyata tiap bagian tetap berjalan sesuai dengan sifat intrinsik alamiahnya . Kulit adalah kulit , otot adalah otot, tendon adalah tendon, dstnya. Mereka sudah terbentuk semenjak kita lahir. Sedangkan sakit, dilain pihak , adalah sesuatu yang datang dan pergi secara berkala, tak selalu berada disana, tak seperti otot dan kulit. Umumnya, sakit dan tubuh seolah saling terkait . Tetapi benarkah demikian ?

Memfokus kedalam saya melihat setiap bagian tubuh merupakan realita fisik . Apa yang tampak nyata akan selalu begitu. Semakin saya mencari massa rasa sakit , saya melihat bahwa ada 1 titik dimana rasa sakit melebihi sakit ditempat lain. Jika memang sakit dan tubuh adalah satu dan semua bagian tubuh adalah sama sama riil (nyata) , lalu mengapa rasa sakit di bagian yang satu lebih nyata daripada bagian lainnya ? Sehingga saya mencoba memilah dan mengisolasi tiap aspek. Pada titik melakukan investigasi , kesadaran dan kebijaksanaan amat diperlukan. Kesadaran dan kebijaksanaan harus menyapu semua area yang sakit kemudian berputar mengitari bagian yang paling sakit, selalu berusaha memisahkan perasaan dari tubuh. Setelah mengamati tubuh , dengan cepat mengalihkan perhatian ke rasa sakit , kemudian ke *citta* . Ini adalah 3 aspek yakni : tubuh , rasa sakit dan ***citta*** , ke 3 nya adalah prinsip utama (primer) dari penyelidikan ini.

**Pada saat merasa sakit kita sadari bhw perasaan ini adalah bentuk dari " Nāma - menderita" dan bukannya "saya yg menderita". Kesadaran & kebijaksanaan menyadari hal ini bisa mencegah timbulnya penderitaan batin.(a.vinai u)*

Walaupun rasa sakit tubuh terasa amat kuat , saya melihat ***citta*** tetap tenang dan tidak terpengaruh , tak peduli betapa tak nyaman dan menderitanya tubuh , ***citta*** tak terangsang (tergerak) atau merasa tertekan. Hal ini membangkitkan minat saya. Biasanya ***kilesa*** bergabung dengan rasa sakit , dan aliansi ini yang menyebabkan ***citta*** terganggu oleh penderitaan tubuh. Hal ini mendorong kebijaksanaan agar segera memeriksa sifat alami tubuh, sifat alami sakit dan sifat alami citta sampai ke 3 nya dipandang dengan jelas sebagai realita yang terpisah , dan tiap bagian berada tersendiri dalam lingkup alamnya masing masing.

Saya melihat dengan jelas bahwa ***citta*** yang mendefinisikan perasaan sebagai sakit dan tak nyaman. Sedangkan sakit yang timbul adalah semata mata fenomena alami. Sakit bukan bagian menyeluruh dari tubuh, juga bukan bagian intrinsik (yang dimiliki) ***citta*** . Segera setelah prinsip ini menjadi mutlak jelas , rasa sakit secara instan menghilang .
Saat itu tubuh hanyalah tubuh – realita terpisah dengan sendirinya. Sakit hanyalah perasaan semata dan dengan sekejap perasaan langsung lenyap kedalam ***citta*** . Segera setelah sakit lenyap kedalam ***citta ,*** ***citta*** mengetahui bahwa sakit telah hilang . Lenyap tanpa meninggalkan jejak.

Lagipula, seluruh tubuh jasmani seolah lenyap . Pada saat itu saya sama sekali tidak sadar akan tubuh saya. Yang tinggal hanyalah kesadaran sederhana dan harmonis, sendiri dalam kesendiriannya. Hanya itu. ***Citta*** menjadi teramat halus sehingga sulit di lukiskan . Yang tinggal hanya yang benar benar mengetahui – keadaan batin yang teramat dalam halus dan diliputi oleh kesadaran. Tubuh seutuhnya menghilang. Walaupun badan fisik saya masih duduk meditasi . Saya sama sekali tak menyadarinya . Rasa sakit juga menghilang. Tak ada perasaan fisik yang tertinggal. Hanya "intisari ***citta*** ' yang mengetahui yang tinggal. Semua pikiran seolah berhenti.; batin (sama sekali) tak membentuk 1 pikiran tunggal pun. Ketika proses berpikir berhenti , tak ada sedikitpun gerakan yang dapat mengganggu keheningan batin. Kokoh , ***citta*** tetap melekat erat dalam kesendiriannya.

Berkat kekuatan kesadaran dan kebijaksanaan, sakit yang panas membakar yang menyerang tubuh lenyap sama sekali. Bahkan tubuh saya lenyap dari kesadaran. Keberadaan yang mengetahui (***citta)*** berada sendirian, seolah mati suri di udara. Sama sekali kosong, tetapi pada saat yang sama bersemangat dalam kesadaran. Karena elemen fisik tidak ber interaksi dengan nya, ***citta*** tak merasa bahwa tubuh ada. Keberadaan ***citta*** yang mengetahui ini murni dan kesadaran tunggal ini tak terkait dengan apapun jua. Amat mengagumkan, agung dan benar benar hebat luar biasa.

Citta / pikiran itu sendiri tidak mempunyai substansi (hampa), ia bukanlah apa apa—Sang Buddha.

Dalam abhidhamma , Patthana , Sang Buddha mengakui adanya kebergantungan citta pada materi (yam rupam nissaya) . Hadaya vatthu (pusat timbulnya kesadaran/ citta) adalah suatu materi yang muncul karena kamma (kammajarupa) . Dalam kitab Atthasalini Hadaya vatthu dijelaskan sebagai landasan kesadaran (cittassa vatthu). Letak citta : berada dalam suatu bagian kecil dibagian dalam jantung (vatthu hadaya rupa) .

*H*al itu merupakan pengalaman yang amat menakjubkan. Sakit hilang sama sekali. Tubuh telah hilang. Kesadaran sedemikian halus dan lembut sehingga sulit diuraikan dengan kata kata dan inilah yang satu satunya tidak lenyap. Benar benar tampak, hanya itu yang bisa saya katakan. Keadaan batin yang sungguh menakjubkan. Tak ada gerakan – bahkan tidak ada riak sekecil apapun – didalam ***citta*** . Sepenuhnya larut dalam keheningan sampai cukup lama waktu berselang , kemudian ia terusik ketika mulai menarik (keluar) dari ***samadhi.*** Berdesir sebentar dan diam lagi.

Riak desiran ini terjadi alami menurut kehendaknya sendiri. Tak dapat diperintah. Perhatian membawa ***citta*** kembali ke kondisi kesadaran normal. Ketika merasa waktu ***citta*** larut dalam keheningan sudah cukup lama , ia mulai kacau . Kesadaran berdesir sebentar kemudian berhenti. Pada saat lain ia berdesir sebentar lagi dan menghilang dengan segera. Bertahap, desiran riak semakin lama semakin sering . Ketika ***citta*** telah menyatu dengan dasar ***samadhi***, ia tidak menarik diri secara sekaligus. Hal ini terbukti pada diri saya. ***Citta*** hanya ber desir sedikit, berarti ***sankhāra*** terbentuk dalam waktu singkat dan langsung menghilang sebelum ia menjadi pandai. Setelah ber desir , ia menghilang. Lagi dan lagi ia ber desir dan menghilang, semakin lama frekwensinya semakin sering sampai akhirnya ***citta*** saya kembali ke kesadaran biasa. Saya menjadi sadar dengan keberadaan tubuh , tetapi rasa sakit tetap telah hilang. Awalnya, saya tidak merasa sakit sama sekali , dan kemudian dengan perlahan lahan ia mulai muncul lagi.

Pengalaman ini menyokong fondasi spiritual solid dalam batin yang tak tergoyahkan. Saya menyadari prinsip dasar melawan rasa sakit ; sakit, tubuh dan ***citta*** adalah fenomena yang jelas terpisah. Tetapi akibat 1 kekotoran batin – yakni delusi (waham , kedunguan ,angan angan) – semuanya seolah menyatu menjadi satu. Delusi menyelimuti ***citta*** ibarat racun tersembunyi , mengkontaminasi pandangan kita dan memutar balikkan fakta kebenaran. Sakit hanyalah fenomena alami yang muncul dengan sendirinya. Tetapi ketika kita merasa sebagai ketidak nyamanan yang membakar , seketika menjadi panas – karena kita mendefinisikannya demikian.

Setelah sakit kembali muncul, saya harus mengatasinya lagi – tanpa mau mengalah. Saya memeriksa kedalam perasaan sakit, menyelidiki seperti yang sudah saya lakukan sebelumnya. Tetapi kali ini saya tak dapat menggunakan tehnik yang sama seperti yang baru lalu . Tehnik yang dulu tidak sesuai lagi dengan keadaan sekarang. Agar bisa tetap bisa berpacu dengan kejadian dalam batin saya memerlukan taktik segar , perencanaan baru "disesuaikan khusus " oleh kesadaran dan kebijaksanaan untuk keadaan sekarang. Sifat dasar sakit masih sama , tetapi taktik harus sesuai dengan kondisi saat itu. Walaupun saya telah berhasil sebelumnya , saya tak dapat mengobati situasi sekarang dengan bersandar pada tehnik investigasi lama. Diperlukan tehnik segar, innovatif , di rancang khusus untuk berperang mengatasi kondisi sekarang ini. Kesadaran dan kebijaksanaan menemukan cara baru, dan tak lama ***citta*** sekali lagi menyatu sampai kedasar ***samadhi*** .

Karakteristik umum : sakit timbul karena " penyebab" yang bersifat tidak kekal dan akhirnya akan hilang. Fenomena memiliki karakteristiku : anicca, dukkha, anatta (bukan aku / bergantung pd penyebab yaitu batin yang merasa sakit)

Semalamam itu ***citta*** menyatu seperti ini sebanyak 3 kali , tetapi tiap kali menyatu saya harus tetap terlibat dalam pertempuran . Setelah yang ke 3 kalinya, fajar menyingsing , mendekati "babak akhir penentuan ". ***Citta*** menjadi berani, bersorak dan sama sekali tak takut. Rasa takut mati menghilang pada malam itu.

RASA SAKIT hanyalah fenomena yang timbul secara alami dan secara konstan ber fluktuasi antara ringan dan berat. Selama kita tidak menganggapnya beban pribadi, mereka tak berarti bagi ***citta*** . Didalam dan bagi dirinya sendiri, sakit tak berarti , hingga ***citta*** tidak ter pengaruh. Badan fisik juga tak berarti dalam dan bagi dirinya – kecuali, tentu saja , bila ***citta*** menggangapnya mempunyai arti khusus , sehingga akibatnya membakar dirinya sendiri. Kondisi luar tidak benar benar bertanggung jawab terhadap penderitaan kita , hanya ***citta*** yang membuatnya begitu.

Ketka bangun pada keesokan harinya, saya merasa luar biasa berani dan tak takut. Saya mengalami pengalaman menakjubkan dan mukjizat luar biasa . Tak ada yang dapat menandingi apa yang terjadi pada meditasi saya sebelumnya. ***Citta*** sepenuhnya memutuskan hubungannya dengan semua objek perhatian , menyatu kedalam dengan kebenaran sejati. Menyatu kedalam keheningan luhur berkat usaha yang sungguh sungguh dan penyelidikan seksama . Ketika keluar dari ***samadhi** , **citta*** masih penuh keberanian dan tak takut mati. Kini saya tahu tehnik investigasi yang benar, sehingga saya tak akan takut bila lain kali sakit muncul kembali. Paling paling, sakit dengan sifat karakteristik yang sama. Tubuh jasmani adalah tubuh lama yang sama. Dan kebijaksanaan adalah bagian yang sama seperti yang saya pakai sebelumnya. Saya merasa terbuka menerima tantangan , tanpa takut sakit atau takut mati.

Begitu Kebijaksanaan menyadari kebenaran alami apa yang mati dan apa yang tidak, mati menjadi sesuatu yang wajar . Rambut, kuku, kulit, gigi, otot, tulang : dipilah sampai kebentuk aslinya, mereka hanyalah elemen tanah. Semenjak kapan elemen tanah mati ? Ketika mereka membusuk dan terurai , apa jadinya ? Semua bagian tubuh kembali ke bentuk asalnya , sebagaimana elemen api dan udara tak ada yang musnah. Elemen secara bersamaan membentuk bongkahan dalam ***citta*** dan mencari tempatnya sendiri. ***Citta*** – Majikan terbesar angan angan (delusi) --- datang dan meng "animasi" , kemudian membawa seluruh beban dan masing masing diberi identitas khusus tersendiri *9) . "Ini adalah aku ini milikku ". "Menyimpan semua cadangan untuk dirinya sendiri . ***Citta,*** mengumpulkan sakit dan penderitaan , lalu membakar dirinya sendiri dengan kesimpulan palsu. ***Citta*** sendiri adalah penjahat yang sesungguhnya, bukan bongkahan elemen fisik.

**9) Pola Mengidentifikasi diri (Konsep / Paham Diri) -" rasa diri" ini merupakan realita umum (konvensional). Kebiasaan berpikir.,' saya sakit, saya menderita" .Ini yang menyebabkan kita terperangkap lingkaran kelahiran tanpa akhir. Dalam citupadda kanda (Dhammasangani) Diri = atta = entitas individu, diri, jiwa (roh) , égo.*

Tubuh bukan suatu kesatuan yang bermusuhan dan secara konstan berfluktuasi mengancam kesejahteraan kita. Ia adalah realita yang terpisah sehingga berubah secara alami tergantung kondisi yang diwarisinya. Hanya karena kita berasumsi salah mengenai hal itu maka hal tersebut menjadi beban yang harus kita tanggung. Justru karena itulah tubuh kita menderita sakit dan tidak nyaman. Tubuh jasmani tidak memproduksi penderitaan untuk kita ; diri kita sendiri yang memproduksinya. Karena itu saya melihat jelas bahwa sesungguhnya tak ada kondisi eksternal yang menyebabkan kita menderita. Kita manusia yang salah mengartikan dan salah paham sehingga mengobarkan rasa sakit dan mengganggu batin kita.

Saya mengerti dengan jelas bahwa tak ada yang tidak mati . ***Citta*** pastinya tidak mati .; bahkan nyatanya ia menjadi semakin nyata. Semakin kita selidiki ke 4 unsur (elemen), menyusun mereka kedalam bentuk aslinya , semakin jelas ***citta*** jadinya. Sehingga dimana kematian ? Dan apa yang mati ? Ke 4 unsur yakni — tanah, udara, air, api — mereka tidak mati. Sedangkan ***citta*** — bagaimana ia bisa mati ? Ia menjadi semakin jelas terasa , semakin awas semakin mempunyai wawasan pandangan terang. Pengetahuan dasar alami yang essensil ini tak pernah mati, sehingga mengapa takut mati ? Sebab ia menipu dirinya sendiri. Semenjak beribu ribu dan bahkan ribuan tahun yang lalu yang tak terhitung lamanya ia membohongi dirinya sendiri sehingga kita percaya ia telah mati, padahal tak ada yang pernah mati.

Sehingga ketika rasa sakit timbul dari dalam tubuh harus kita sadari itu hanyalah perasaan dan bukan hal lain. Jangan mengartikan dengan istilah pribadi dan berkesimpulan bahwa sesuatu telah terjadi pada kita. Sakit sudah mengghinggapi tubuh semenjak kita dilahirkan. Sakit yang kita rasakan sudah timbul dari rahim ibu dan sakitnya luar biasa . Hanya dengan bertahan terhadap siksaan seperti itu manusia dapat selamat hidup didunia. Sakit sudah ada semenjak permulaan dan tak akan kembali keasalnya atau berubah sifatnya. Sakit tubuh selalu sama; setelah timbul ia akan hilang sebentar dan kemudian berhenti . Timbul, menetap, berhenti. Itulah mereka.

Menyelidiki perasaan sakit yang timbul dalam tubuh dan dengan jelas memahami seperti apa mereka. Tubuh sendiri hanyalah bentuk jasmani , realita fisik yang kita ketahui semenjak kita dilahirkan. Tetapi bila kita selalu percaya bahwa kita adalah tubuh dan tubuh adalah kita, maka bila tubuh luka , maka kita akan merasa sakit. Menyamakan tubuh , sakit dan kesadaran memandang mereka sebagai satu kesatuan yakni : tubuh yang sakit. Sakit fisik timbul karena malfungsi (tidak berfungsi sebagai mestinya) tubuh. Ia timbul tergantung dari beberapa aspek tubuh, tetapi ia sendiri bukanlah fenomena fisik. Kewaspadaan baik pada tubuh maupun perasaan tergantung pada ***citta — citta*** yang mengetahui mereka. Tetapi ketika seseorang sadar dan salah menafsirkan, maka kepedulian terhadap fisik yang menyebabkan sakit dan intensitasnya semakin jelas sehingga menyebabkan timbulnya emosi rasa sakit. Sakit tidak saja melukai tetapi juga menunjukkan sesuatu yang salah telah terjadi pada kita — pada tubuh kita. Kecuali kita dapat memisahkan ke 3 realita yang berbeda itu , bila tidak maka rasa sakit fisik tetap (selalu) akan menyebabkan stress emosi.

Tubuh adalah fenomena fisik semata. Kita dapat percaya apapun yang kita sukai tentang tubuh , tak akan merubah asas prinsip kebenaran. Keberadaan fisik adalah suatu kebenaran fundamental. Keberadaan 4 unsur — tanah, air, udara & api — berkumpul bersama dalam konfigurasi tertentu membentuk apa yang disebut sebagai "manusia". Keberadaan fisik bisa di identifikasi sebagai laki laki dan wanita dan diberi nama khusus, status sosial , tetapi yang terpenting mereka hanyalah ***rûpa khanda* —** tumpukan jasmani.

Menggumpal bersama, semua bagian dari unsur bersatu membentuk tubuh manusia, realita fisik yang berbeda antara satu sama lain berbeda.Dan tiap bagian yang terpisah adalah bagian intregral (keseluruhan) menjadi 1 realita fundamental . Ke 4 elemen bersatu padu dengan beragam cara yang tak sama. Tentang tubuh manusia, kita bicara mengenai kulit, otot, tendon, tulang, dst. Tetapi jangan tertipu dan berpikir bahwa mereka adalah realita terpisah sebab mereka mempunyai nama yang berbeda. Lihat mereka hanya sebagai 1 realita pokok — yakni tumpukan jasmani .

Sedangkan tumpukan perasaan , mereka berada dalam ruang lingkupnya sendiri. Mereka bukan bagian dari tubuh jasmani. Tubuh juga bukan perasaan. Tidak merupakan bagian langsung dari fisik jasmani. Ke 2 ***khanda*** ini - jasmani (***rûpa***) & perasaan (***vedanâ***) - lebih jelas daripada ***khanda*** ingatan, pikiran dan kesadaran **10)*, karena mereka lenyap begitu muncul, jauh lebih sukar dilihat (dirasakan). Perasaan dilain pihak , menetap sebentar sebelum lenyap. Hal ini menyebabkan mereka tampak lebih jelas , membuatnya mudah di isolasi sewaktu meditasi.

Fokuskan perhatian langsung pada rasa sakit ketika mereka timbul dan usahakan untuk mengerti sifat alami mereka yang sesungguhnya. Hadapilah tantangan. Jangan mencoba menghindari rasa sakit dengan memfokuskan perhatian ke tempat lain. Dan tahan terhadap godaan yang berharap agar sakit bisa pergi. Tujuan dari penyelidikan adalah mencari pengertian yang benar (sejati) . Netralisasi sakit hanyalah produk sampingan dari pemahaman jeli prinsip kebenaran. Sakit tak dapat dianggap sebagai objek primer . Hanya akan menimbulkan stress emosi yang lebih besar bila harapan sembuh gagal tercapai. Menahan diri dengan ketahanan menghadapi sakit yang hebat juga tak akan berhasil. Juga tidak dengan memusatkan pikiran dengan konsentrasi tunggal pada rasa sakit dengan mengesampingkan ***citta*** dan tubuh. Agar memperoleh hasil yang memadai , semua faktor (ke 3 faktor) harus dilibatkan dalam penyelidikan , penyidikan harus selalu langsung dan terarah.

---

10) 5 khanda terdiri dari: rupa (Jasmani) & nama (batiniah) : vedanâ – perasaan, sannâ – ingatan, sankhāra – bentuk pikiran (corak batiniah), vinnâna – kesadaran melalui 6 dvara(5 indera+kesadaran). Perenungan dan analisa 5 khandha dan sifat alaminya (sabhava dhamma) bisa mengurangi jumlah kelahiran dimasa yad, melenyapkan semua dukkha & pada puncaknya adalah mencapai Nibbāna . Yang patut dicamkan :5 khandha ini adalah tdk kekal (anicca), berarti menimbulkan dukkha & karenanya tanpa diri /tanpa pemilik (anatta)- " wisdom develops samadhi" . 5 khandha ini juga disebut 5 kelompok kehidupan =kumpulan kemelekatan terhadap keberadaan fisik , mereka sebenarnya adalah fenomena alami yg timbul , lenyap tdk memiliki identitas .*

***Sang Buddha** mengajarkan kita* agar menyelidiki dengan tujuan melihat semua penderitaan sebagai fenomena yang timbul, menetap kemudian lenyap. Jangan terjerat karenanya. Jangan memandang sakit dengan istilah yang berkaitan dengan diri (aku) , sebagai bagian yang tak terpisahkan dari diri kita , karena hal itu berlawanan dengan sifat sakit yang sebenarnya. Juga jangan memandang rendah tehnik yang digunakan untuk menyelidiki rasa sakit, mencegah kebijaksanaan mengetahui realita perasaan. Janganlah menimbulkan problem bagi dirimu sendiri , problem yang sebenarnya tak ada. Lihat kebenaran yang muncul setiap kali rasa sakit timbul , amati ia menetap untuk kemudian hilang. Hanya itu.

Ketika memakai kesadaran dan kebijaksanaan untuk mengisolasi rasa sakit , alihkan perhatian pada ***citta*** dan kemudian bandingkan dengan " perasaan "dan "kesadaran mengetahui" dan melihat kembali apa benar mereka tak dapat dipisahkan lalu bandingkan ***citta*** dengan tubuh jasmani dengan cara yang sama : apakah betul mereka identik ? Fokuskan dengan jelas satu demi satu dan jangan biarkan konsentrasi mengembara dari titik spesifik yang kita selidiki . Tetaplah lekat kuat pada 1 aspek . Contohnya, fokuskan perhatian sepenuhnya pada sakit dan analisa sampai mengerti dan bisa membedakan karakteristiknya ; kemudian kembali lagi pada ***citta*** dan usahakan melihat perbedaan dengan jelas. Apakah ke 2 nya identik ? Bandingkan mereka. Apakah perasaan dan kesadaran tahu bahwa mereka adalah 1 dan hal yang sama ? Adakah suatu cara yang menyebabkan mereka demikian (identik) ? Dan tubuh apakah mempunyai karakteristik yang sama dengan ***citta***? Apakah sama dengan perasaaan ? Apakah ke 3 nya cukup mirip sehingga bisa berkumpul bersama ? Tubuh adalah masalah fisik jasmani — bagaimana bisa disamakan dengan ***citta ? Citta*** adalah fenomena mental , kesadaran untuk mengetahui . Unsur fisik yang membentuk tubuh pada hakekatnya tidaklah mempunyai kesadaran , mereka tak mempunyai kapasitas mengetahui.
Tanah, air, udara dan api adalah unsur yang tidak tahu apa apa, hanyalah unsur batiniah - yakni ***manodhatu*** – yang tahu. Ini kasusnya, bagaimana ***citta*** yang bersifat mengetahui dan unsur tubuh jasmani disetarakan . Jelas mereka merupakan realita yang terpisah.

Prinsip yang sama diterapkan pada rasa sakit. Pada hakekatnya ia tak mempunyai kesadaran , tak mempunyai kapasitas untuk mengetahui. Sakit adalah fenomena alam yang timbul bersamaan dengan tubuh, tetapi ia tidak sadar akan keberadaan tubuh atau dirinya sendiri. Rasa sakit tergantung dari tubuh sebagai basis jasmani. Tanpa tubuh mereka tak mungkin muncul. Tetapi mereka sendiri tak mempunyai realita fisik. Sensasi yang timbul bersamaan dengan tubuh (berhubungan) di interpretasikan dengan cara tertentu sehingga tak dapat dibedakan dari area tubuh yang terkena. Secara naluriah , tubuh dan sakit adalah sama, sehingga tubuh sendiri tampaknya sakit. Kita harus obati reaksi naluriah ini dengan menyelidiki baik karakteristik sakit sebagai fenomena indera dan karakteristik fisik murni dari bagian tubuh yang terasa paling akut (jelas) sakitnya. Tujuannya adalah untuk menentukan dengan jelas apakah lokasi fisik — misalnya engsel lutut — menunjukkan karakteristik berbeda sehubungan dengan rasa sakit.

**Sang Buddha sering mengacu Nibbāna sebagai Asankhata Dhatu - Dhatu mengandung arti" nissatto nijjivo" (bukan mahluk, bukan jiwa).Istilah dhatu / elemen / unsur juga digunakan sebagai kebalikan konsep diri)* .

Seperti apa bentuknya dan postur apa yang mereka miliki ? Perasaan tak mempunyai bentuk atau postur. Mereka timbul hanya sebagai sensasi tak berbentuk semata. Tubuh mempunyai bentuk tertentu , warna dan corak kulit , dan ini tak berubah dengan timbulnya perasaan tubuh. Tetap sama seperti sebelum sakit timbul. Substansi fisik tak berubah karena sakit , sebagai bagian yang terpisah , tidak mempunyai efek langsung terhadapnya. Sebagai contoh, ketika lutut luka atau otot luka : lutut dan otot hanyalah tulang, ligamen dan daging. Mereka sendiri tidak sakit. Walaupun keduanya tinggal ditempat yang sama , mereka mempertahankan sifatnya sendiri. ***Citta*** mengetahui ke 2 hal ini , tetapi karena kesadaran masih diliputi oleh delusi (***moha)*** , secara otomatis ia menyimpulkan bahwa sakit bercampur dengan tulang , ligamen dan otot yang membentuk engsel lutut. Dengan alasaan yang sama asas ketidak tahuan , ***citta*** menyimpulkan bahwa tubuh dan semua aspeknya adalah bagian integral terpenting dari seseorang (manusia). Sehingga rasa sakit juga terikat dengan perasaan seseorang. "Lutut saya luka. Saya sakit. Tetapi saya tak mau menderita sakit. Saya ingin sakit ini pergi. " Keinginan untuk melenyapkan rasa sakit ini adalah ***kilesa*** yang membangkitkan tingkat ketidak nyamanan dengan membalikkan perasaan fisik ke bentuk emosi penderitaan. Semakin sakit semakin kuat keinginan untuk melenyapkan rasa sakit jadinya , sehingga stress emosi semakin besar. Faktor faktor ini saling menyokong satu sama lain. Karena itu akibat dari ke tidak tahuan kita , kita memuati diri kita dengan muatan ***dukkha***.

Agar bisa melihat sakit , tubuh dan ***citta*** sebagai realita terpisah maka kita harus memandangnya dari sudut pandang yang benar , sudut pandang yang membiarkan mereka mengambang bebas daripada memadu menjadi satu. Sewaktu mereka terkait bersama sebagai bagian dari bayangan kita sendiri maka sudut pandang tak bisa berdiri sendiri , menjadi tidak efektif untuk memisahkan mereka. Selama kita masih ngotot mengganggap sakit berkaitan dengan diri kita , maka tak mungkin bisa menembus jalan buntu ini. Ketika ***khandha*** dan ***citta*** bergabung jadi satu , kita tidak punya ruang untuk manuver. Tetapi ketika kita menyelidikinya dengan kesadaran dan kebijaksanaan , bolak balik diantara mereka , menganalisa setiap bagian dan membandingkan fitur khusus , kita amati perbedaan yang jelas diantara mereka sehingga kita dapat melihat sifat dasarnya dengan jelas.

Masing masing berada dalam realitasnya sendiri yang terpisah. Ini adalah prinsip universal. Karena realisasi sifat alami ini tenggelam sampai kedalam dasar batin kita , sakit mulai mereda dan secara bertahap memudar. Pada saat yang sama kita menyadari hubungan fundamental antara mengalami rasa sakit dan " diri " yang menggengamnya. Hubungan itu dibina dari dalam ***citta*** dan menjalar keluar menyertakan sakit dan tubuh. Nyatanya pengalaman berasal dari ***citta*** dan kemelekatan yang mendalam terhadap diri sendiri, sehingga menimbulkan emosi sakit sebagai reaksi dari sakit fisik. Bila kita selalu sadar sepanjang waktu , maka bisa kita telusuri perasaan sakit sampai kesumbernya. Setelah kita fokuskan, sakit yang kita selidiki , secara bertahap mulai menarik diri kembali kedalam batin . Begitu kita menyadari dengan tegas tanpa ragu bahwa sesungguhnya kemelekatan yang ditimbulkan batin yang menyebabkan kita mengalami rasa sakit dan menganggapnya sebagai problema diri kita , maka sakit akan lenyap.

Sakit menghilang seluruhnya yang tinggal hanya ***citta*** (tunggal / sendirian.) . Atau fenomena luar mungkin masih ada tetapi kemelekatan emosi sudah dinetralisir sehingga tak lagi merasa sakit. Ini berbeda susunannya dengan realita dari ***citta*** (yg semula menganggap sakit = tubuh), dan ke 2 nya saling tidak berinteraksi. Semenjak saat itu ***citta*** telah berhenti mencengkram rasa sakit , semua hubungan dengannya telah diputuskan. Yang tinggal hanyalah intisari sifat dasar ***citta*** — yang mengetahui — hening dan tidak gelisah berada ditengah tengah di antara ***khandha*** dan rasa sakit.

Sehingga tak peduli berapa berat rasa sakit yang muncul pada saat itu , ia tak akan mempengaruhi ***citta***. Sekali kebijaksanaan dengan jelas menyadari dengan jelas bahwa ***citta*** dan sakit adalah riil (nyata) tetapi riil (nyata) dalam jalannya masing masing (terpisah), dan ke 2 nya sama sekali tidak saling mempengaruhi. Tubuh hanyalah bongkahan fisik semata. Tubuh yang sama yang mana ketika sakit timbul ada dan masih ada disana ketika sakit berhenti. Sakit tidak merubah sifat dasar alami tubuh , tubuh tidak mempengaruhi sifat alami sakit. Sifat dasar ***Citta*** yang mengetahui bahwa sakit timbul, menetap untuk sementara waktu kemudian berhenti. Tapi ***citta*** , intisari pengetahuan sebenarnya tak timbul dan mati seperti tubuh dan perasaan. Keberadaan ***citta*** yang mengetahui selalu konstan dan stabil. Pada kasus ini sakit — tak peduli berapa besar — tak akan berdampak pada ***citta***. Bahkan kita bisa tersenyum ! sewaktu sakit berat menyerang — dapat tersenyum! — karena ***citta*** sudah terpisah . Secara konstan ia tahu tetapi tak terlibat dengan perasaan sehingga tidak menderita.

Tingkat ini dicapai melalui penerapan kesadaran dan kebijaksanaan secara intensif . Tingkat dimana kebijaksanaan (***Pañña***) mengembangkan ***samadhi.*** Dan karena ***citta*** telah sepenuhnya menyelidiki semua aspek sehingga mereka sungguh sungguh mengerti , saat itulah ***citta*** mencapai keadaan ***samadhi penuh***. ***Citta*** berkumpul dengan keberanian dan kehalusannya sedemikian dalam sehingga tak bisa dilukiskan . Kesadaran menakjubkan ini berasal dari analisa masalah secara lengkap dan tanpa lelah dan kemudian menarik diri darinya. Biasanya , ketika ***citta*** mengandalkan kekuatan meditasi ***samadhi*** untuk menyatu kedalam kondisi konsentrasi , tenang maka ia menjadi hening dan diam. Tapi keadaan ***samadhi.*** ini tidaklah sehalus dan sedalam seperti yang didapat melalui kekuatan kebijaksanaan *11). Begitu kesadaran dan kebijaksanaan berhasil memenangkan pertempuran ini dan menang dari ***kilesa*** , maka ketenangan yang dicapai setiap kali menjadi lebih spektakuler.

---

11) maksudnya : meditasi samatha (ketenangan) & meditasi vipassana (pandangan terang). Tujuan dari samadhi ketenangan adalah membuat batin menjadi tenang. Samadhi ini merupakan landasan untuk mengembangkan kebijaksanaan (pañña /vipassana). Kebijaksanaan digunakan untuk mencari dan menganalisa apa saja yang melekat pd batin. Ketika pañña mengalahkan kemelekatan baru batin menjadi tenang –" pañña mengembangkan samadhi" . Ketika samadhi mantap menggunakan pañña , maka samadhi menjadi dasar pengembangan pañña ketingkat lebih tinggi –" samadhi mengembangkan pañña. Jadi samadhi dan pañña saling menunjang. Tanpa samadhi yg memadai orang hanya bisa merenung tanpa arah. "5 Faktor mental dalam vipassana adalah : Saddhabala (keyakinan teguh), Viriya (Usaha) , Satibala (kesadaran), Samadhibala (kekuatan samadhi), Paññabala (kekuatan kebijaksanaan)

Ini adalah jalan (*) bagi mereka yang menjalankan praktik meditasi untuk menembus kebenaran dari 5 ***khanda***, menggunakan perasaan sakit sebagai fokus utama. Praktik ini merupakan dasar meditasi awal tanpa rasa takut seperti yang saya praktikan. Saya melihat dengan tegas tanpa ragu bahwa sifat alami ***citta*** yang mengetahui tak pernah mungkin bisa dilenyapkan. Bahkan bila semuanya sudah hancur seluruhnya , ***citta*** tetap sama sekali tak terpengaruh. Saya menyadari kebenaran ini dengan kejelian mutlak pada saat ketika ***citta*** yang mengetahui berdiri sendirian , sama sekali tak terlibat dengan hal apapun. Hanya ada keberadaan yang mengetahui *(**citta**)* yang jelas secara menyolok , mempesona dalam semua kemegahannya. ***Citta*** melepaskan tubuh, perasaan, ingatan , bentuk pikiran dan kesadaran serta memasuki keheningan murni dalam kesendirian dan mutlak tidak berhubungan dengan ***khanda***. Pada saat itu , ke *5* ***khanda*** tidak berfungsi sama sekali dalam sehubungannya dengan ***citta.*** Dengan kata lain , ***citta*** *dan* ***khanda*** berada independen karena telah terputus 1 sama lain berkat upaya meditasi yang tekun.

Pencapaian mengakibatkan perasaan takjub dan ajaib tak ada yang dapat menandinginya. ***Citta*** tetap berhenti dalam keheningan sunyi selama waktu lama sebelum akhirnya menarik diri kembali ke kesadaran normal. Setelah menarik diri , ia kembali berhubungan dengan ***khanda*** seperti sedia kala , ia tetap mutlak yakin bahwa ia *(**citta**)* baru saja memasuki keadaan ketenangan luar biasa dan secara total terputus dari 5 ***khanda***.***Citta*** mengetahui bahwa ia mengalami keadaan spiritual yang amat menakjubkan. Yang pasti tak pernah bisa terhapus dalam ingatan .Akibat keyakinan tak tergoyahkan ,yang terpatri dalam hati (batin) saya karena pengalaman tersebut ,sehingga tak bisa diragukan dan tidak ada lagi tuntutan yang tidak masuk akal,saya menyimpulkan ***samadhi*** sebelumnya dengan cermat — dengan tambahan tekad dan mencerap bendungan tarikan magnetis yang pasti berasal dari dalam hati (batin) . ***Citta*** dengan cepat masuk ke konsentrasi dan ketenangan seperti sedia kala. Walaupun saya tak dapat melepaskan ***citta*** seutuhnya dari infiltrasi 5 ***khanda***, tapi saya amat terinspirasi agar berupaya lebih tekun mencapai tingkatan *dhamma* yang lebih tinggi.

TAK PEDULI BETAPA DALAM ATAU KONTINYUNYA *SAMADHI* , ***samadhi*** bukanlah akhir dari segalanya. ***Samadhi*** tak dapat mengakhiri semua penderitaan. Tetapi ***samadhi*** bisa membentuk unsur pokok berupa platform (program) ideal untuk menyerang ***kilesa*** penyebab semua penderitaan. Konsentrasi dalam dan tenang yang dibentuk ***samadhi*** adalah fondasi terbaik mengembangkan kebijaksanaan. Problemnya adalah ***Samadhi*** begitu damai dan memuaskan sehingga bila kurang hati hati meditator akan kecanduan. Hal ini terjadi pada diri saya : selama 5 tahun saya kecanduan pada ketenangan ***samadhi*** sehingga menjadi percaya bahwa keadaan sentosa ini adalah intisari ***Nibbāna*** . *12)

**) Jalan pembebasan: Sila, Samadhi,Pañña merupakan pasangan Jalan mulia berfaktor 8 yaitu : 1.Pandangan benar 2.Pikiran benar 3.Ucapan benar 4.Tindakan benar 5.Penghidupan benar 6.Upaya benar 7.Penyadaran benar 8.Konsentrasi benar(ach.Chah) .Dan pengembangan bhavana sejalan dengan Sila, Samadhi, Pañña*

**12) Perlu di camkan bila batin sudah memiliki samadhi yang mantap hingga bisa mengembangkan pañña tetapi tidak mau melanjutkan bhavana untuk mengembangkan pañña maka bhavana tidak akan maju. Dan Ñāna hanya muncul pd mereka yg telah melaksanakan bhavana yg benar (sammasamadhi) .*

H**anya ketika guru saya **YM Âcariya Man** , beliau memaksa saya melawan salah paham ini , setelah itu saya baru bisa maju ke praktik kebijaksanaan. Tanpa ditunjang berkembangnya kebijaksanaan maka ***samadhi bisa membelokkan praktik meditasi yang semula bertujuan mengakhiri semua penderitaan. Semua meditator hendaknya waspada terhadap perangkap ini. Fungsi utama ***samadhi*** adalah menjalankan latihan yang bisa mempertahankan , menunjang berkembangnya kebijaksanaan . ***Samadhi*** cocok dengan tugas ini karena pikiran menjadi tenang , sepenuhnya konsentrasi dan puas sehingga tak mencari 'selingan' dari luar. Pikiran tentang suara (pendengaran) , penglihatan , pengecapan , penciuman, sensasi taktil (sentuhan) tak lagi mampu menipu kesadaran yang melekat erat dengan ***samadhi*** . Ketenangan dan konsentrasi merupakan proses ketahanan alami. Begitu ia kenyang memakan makanan favoritnya , ia tak mau mengembara ke jalan dimana ia bisa tersesat ke pikiran yang tidak jelas. Kini ia sepenuhnya mengambil alih pikiran , bertujuan menyelidiki , merefleksi dan mengangkat praktik kebijaksanaan. Jika pikiran harus menetap - jika masih merasa rindu setelah terkesan oleh sesuatu , jika ia masih mengejar bentuk pikiran dan emosi - maka penyelidikan tak akan pernah menuju ke kebijaksanaan yang benar . Hanya mengarah ke pikiran yang tak nyambung , praduga, spekulasi - interpretasi tak berdasar dan realita hanya berdasarkan apa yang dipelajari dan apa yang diingat. Sebaliknya dari mengakhiri penderitaan pikiran menjadi tak terarah dan malah menjadi ***samudaya*** **—** penyebab utama penderitaan .

Karena penyelidikan dan perenungan yang berfokus kedalam bekerja amat baik dan tajam, maka Sang Buddha mengajarkan kita agar mengembangkan ***samadhi***. Pikiran yang tak bisa dialihkan ke perifer atau emosi , tetapi mampu memusatkan perhatian secara ekslusif pada apa saja yang timbul di lapangan kesadaran dan menyelidiki fenomena itu dengan cahaya kebenaran tanpa di campuri oleh praduga atau spekulasi. Inilah prinsip terpenting . Penyelidikan berjalan mulus , lancar dan ahli (terampil). Inilah sifat sesungguhnya kebijaksanaan. Menyelidiki, merenung, mengerti tetapi tak teralih atau bisa disesatkan oleh praduga.

Latihan kebijaksanaan dimulai dari tubuh manusia , komponen paling kasar dan paling kelihatan dari identitas kita sebagai diri pribadi. Objek dipakai untuk menembus realita alami tubuh yang selalu kita anggap – sebagai bagian tak terpisah (integral) dan bagian yang di dambakan ? Untuk menguji assumsi ini kita harus dengan sungguh sungguh menyelidiki tubuh dengan dekonstruksi (menyusun) tubuh menjadi unsur unsur pokok bagian demi bagian, lembar demi lembar. Kita harus mencari kebenaran tubuh yang sudah kita kenal dengan berbagai sudut yang berbeda. Mulai dari rambut kepala , bulu , kuku , gigi dan kemudian mengarah ke daging, sinus dan tulang. Kemudian bedah organ bagian dalam, satu demi satu, sampai seluruh tubuh benar benar terpotong potong dalam bagian bagian kecil . Analisa kesatuan (gumpalan) yang terdiri dari bagian bagian yang berbeda beda. Ini dilakukan agar mengerti dengan jelas hakekat sifat alami sesungguhnya dari tubuh

Meditasi Vipassana : penyelidikan itu sendiri identik dan tak bisa dipisahkan dengan abhidhamma .Hanya dengan menyadari kebenaran dalam batin ini maka seseorang bisa memiliki pengetahuan kondisi kebergantungan (paccayapariggahanana). Dan ini semua dijelaskan dalam paticcasamuppada dan patthana dalam abhidhamma.

Jika merasa susah menyelidiki tubuh anda dengan cara ini , mulailah dengan membedah tubuh orang lain secara mental (batin). Pilih tubuh diluar dirimu, misalnya tubuh lawan jenis. Visualisasi tiap bagian tiap organ tubuh sebaik mungkin dan tanya dirimu sendiri ; bagian mana yang betul betul menarik ? Bagian mana yang memikat hati ? Letakkan rambut dalam 1 pilar (tumpukan) , lalu kuku, gigi, dll ; lakukan hal yang sama dengan kulit , daging sinus dan tulang. Tumpukan mana yang akan dijadikan objek yang sekiranya bisa menimbulkan hasrat kita ? Amati dengan seksama dan jawab pertanyaan dengan sejujurnya. Telanjangi kulit dan tumpukan didepanmu. Dimana letak kecantikan dari jaringan massa ini ,vernis tipis (polesan) yang menutupi daging dan isi perut ? Apakah bermacam bagian ini melengkapi manusia ? Bila kulit disingkirkan , apa lagi yang bisa kita kagumi dari tubuh manusia ? laki laki dan wanita – mereka semua sama. Tak ada secarikpun kecantikan yang bisa ditemukan dalam tubuh manusia. Hanya sekantung daging , darah dan tulang yang menipu manusia sehingga bisa menimbulkan berahi (nafsu syahwat).

Adalah tugas kebijaksanaan untuk mengungkap tipuan ini. Amati kulit dengan cermat , kulit adalah penipu terbesar karena ia membungkus seluruh tubuh manusia, ia adalah bagian yang selalu kita lihat. Tapi apa yang dibungkusnya ? ia membungkus kerangka dengan tendon dan sinus. Ia membungkus hati, ginjal , lambung,usus kecil dan semua organ dalam tubuh . Tak pernah ada yang mengatakan bahwa jeroan adalah barang cantik yang bisa menimbulkan hasrat (berahi) , patut dipuja dengan penuh kerinduan dan nafsu. Penyelidikan kedalam , tanpa takut dan ragu , maka kebenaran tentang tubuh akan tampak. Jangan tertipu oleh cadar tipis yang terdiri dari lapis tanduk (kulit). Kupas dan lihat apa yang berada dibawahnya. Inilah praktik kebijaksanaan.

Agar benar benar bisa melihat kebenaran dari permasalahan ini dengan jelas dan dengan cara yang tepat hingga semua keraguan hilang maka kalian harus sangat tekun dan amat rajin . Hanya melakukan meditasi ini 1 atau 2 kali , atau dari waktu ke waktu tak cukup membuahkan hasil yang meyakinkan. Harus menjalankan praktik seolah hidup untuk bekerja – seolah tak ada hal lain yang berarti kecuali analisa yang di lakukan pada saat ini . Waktu bukan masalah ; tempat juga tidak masalah , tenang dan nyaman juga bukan masalah . Tak peduli berapa lama berlangsung atau ternyata betapa sukar usaha yang kita lakukan , harus melakukannya tanpa henti. Lekat pada perenungan tubuh sampai semua keraguan dan ke tidak pastian lenyap. Perenungan tubuh hendaknya dikerjakan pada setiap tarikan nafas , setiap berpikir, setiap bergerak sampai pikiran benar benar larut dengannya. Tak ada yang lain selain komitmen total yang bisa membuahkan pencerahan orisinil dan langsung menuju kekebenaran. Ketika perenungan dipraktikkan dengan pikiran tunggal, tiap bagian tubuh seolah BBM yang menyiram lautan api yakni kesadaran dan kebijaksanaan. Sehingga kesadaran dan kebijaksanaan menjadi lautan api yang membakar tubuh manusia bagian demi bagian , potongan demi potongan , seolah mereka mengamati dan menyelidiki kebenaran dengan hebat membakar. Inilah yang dimaksud dengan ***tapadhamma.***

Fokuskan kuat kuat pada bagian tubuh yang benar benar menarik perhatian kalian , yang sekiranya terasa paling jelas kebenarannya bagi kita. Gunakan mereka sebagai pengasah untuk menajamkan kesadaran dan kebijaksanaan. Ekspos dan robek robek mereka sehingga sifat menjijikan dan memuakkannya menjadi jelas tampak. Meditasi ***asubha*** adalah pencerahan terhadap tubuh manusia yang menjijikan. Ini adalah kondisi alami tubuh ; secara alamiah kotor dan menjijikan. Intinya, seluruh tubuh adalah mayat hidup berbau busuk . Hanya kertas tipis yang menutupi kulit sehingga sampah ini terlihat pantas. Kita manusia tertipu oleh bungkus yang menyembunyikan pandangan dari pokok menjijikan ini . Hanya dengan menyingkirkan kulit sifat tubuh sebenarnya akan tampak. Dibandingkan daging dan organ bagian dalam ,maka kulit tampak menarik . Tetapi amati lagi dengan lebih seksama. Kulit bertanduk, kusut dan berkerut ; mengeluarkan keringat , lemak dan bau . Kita harus menggosoknya setiap hari supaya tetap bersih. Seberapa menarik ? Dan kulit juga melekat kuat pada daging dibawahnya sehingga tak dapat disangkal ia juga terikat dengan interior yang memuakkan. Semakin dalam kebijaksanaan menyelidiki , semakin menjijikan tubuh tampaknya. Mulai dari kulit sampai ketulang tak ada yang menarik sedikitpun.

BILA DILAKUKAN DENGAN BENAR , maka perenungan tubuh ini intens dan merupakan upaya batin yang tak henti hentinya ; sehingga dengan sendirinya pikiran mulai merasa lelah. Kini tepat waktu untuk berhenti dan beristirahat. Ketika meditasi yang menjalankan perenungan tubuh dalam skala penuh beristirahat maka *(**citta***) kembali ke keadaan praktik ***samadhi*** sambil mengembangkan dan menjaga dengan penuh perhatian. Memasuki kembali keadaan damai hening dan konsentrasi dalam ketenangan total sehingga tak ada bentuk pikiran atau penampakan (***nimitta***)* yang bisa mengganggu ***citta***. Beban pikiran dan penyelidikan dengan kebijaksanaan untuk sementara dikesampingkan. Sehingga pikiran bisa sepenuhnya rileks, berhenti dalam kesentosaan . Begitu pikiran telah kenyang ***samadhi***, dengan sendirinya ia akan menarik diri , merasa segar bersemangat dan siap untuk menggasak tubuh kembali. Dengan begini ***samadhi*** menyokong usaha kebijaksanaan membuatnya lebih tajam dan terampil.

Sewaktu menarik diri dari ***samadhi***, penyelidikan tubuh yang baru segera dimulai lagi. Setiap kali menyelidiki dengan kesadaran dan kebijaksanaan , penyelidikan harus ditarik ke momen saat ini . Agar benar benar efektif, tiap investigasi baru harus segar dan spontan. Jangan biarkan ia menjadi fotokopi penyelidikan sebelumnya. Segera, dan hanya ekslusif (khusus) pada saat ini , ini harus dijaga setiap saat. Lupakan apa yang telah kita pelajari, lupakan apa yang telah terjadi saat penyelidikan yang telah lewat – fokuskan perhatian secara tepat pada saat ini dan hanya pada titik yang tepat. Akhirnya, inilah yang di maksud dengan :"kesadaran perhatian penuh "(*mindfulness)* * . Kesadaran lekat dengan pikiran saat ini , membiarkan kerbijaksanaan berfokus dengan tajam. Pengalaman yang telah dipelajari disimpan sebagai ingatan dan hal seperti itu hendaknya dikesampingkan , bila tidak maka ingatan akan menyamar sebagai kebijaksanaan. Saat ini meng "imitasi" masa lalu. Jika ingatan dibiarkan mengganti momen masa kini , maka kebijaksanaan asli tidak akan pernah timbul. Karena itu jaga kecenderungan ini dari praktik anda.

** mindfulness = penyadaran jéli (sati).Sampajjana - pemahaman jelas.* Ada 2 jenis Nimitta: 1 dari dlm batin sendiri (internal) dapat dipegang & dijadikan "patibhaga nimitta" (mis; asubha nimitta, badan jasmani) 2.dari luar (mis; org lain, binatang).nimitta ini tak boleh dipegang harus dihentikan dengan cara menyadari & membuang rasa ingin tahu.*

Tetap selidiki dan analisa sifat alami tubuh lagi dan lagi , gunakan berbagai sudut pandang sehingga kebijaksanaan bisa menyusun rencana ; sampai terampil mengatasi segala aspek perenungan tubuh. Pakar ahli dalam praktik ini menghasilkan pencerahan yang tajam dan jéli. Meresap langsung ke saripati keberadaan sifat dasar alami tubuh dengan cara mengubah pandangan meditator terhadap tubuh manusia. Tingkat master bisa diraih , seperti misalnya tubuh tampak terpisah pisah ketika kita melihatnya. Ketika kebijaksanaan mencapai “keunggulan total “ dari praktik, kita hanya melihat daging, sinus dan tulang dimana orang itu berdiri. Seluruh tubuh tampak seperti jaringan mentah dari massa berwarna merah, kental . Kulit akan lenyap dalam sekejap , dan kebijaksanaan akan segera masuk ke lubuk tubuh bagian dalam. Baik wanita maupun pria, kulit — yang umumnya dianggap menarik— kini tak dipedulikan. Kebijaksanaan segera meresap kedalam dimana terdapat organ dalam yang menjijikan, memuakkan serta cairan tubuh yang mengisi berbagai rongga perut .

Kebijaksanaan mampu meresap kedalam kebenaran tubuh (sejati) dengan ke jelian luar biasa. Tubuh yang menarik sama sekali hilang. Sehingga apa lagi yang bisa di lekati ? Apa yang bisa menimbulkan nafsu berahi ? Apa yang ada pada tubuh sehingga cukup berharga untuk di melekati ? Dibagian mana dari bongkahan daging segar ini terdapat manusia ? ***Kilesa*** telah memintal jaring penipuan tentang tubuh, membohongi kita dengan anggapan bahwa inilah kecantikan manusia dan membangkitkan nafsu berahi dalam pikiran kita. Sebenarnya, objek yang menimbulkan nafsu adalah palsu — penipu ulung piawai. Nyatanya, bila kita melihat dengan bijaksana, sifat alami (amat mendasar) tubuh ini bisa memadamkan nafsu. Bila delusi ini di ekspos dibawah cahaya kebijaksanaan, tubuh manusia tampak dengan semua detil paling mengerikannya (menjijikan). Melihat dengan kejélian mutlak, pikiran segera menciut / surut .*13)

Kunci sukses adalah ketekuan dan kegigihan . Selalu rajin dan waspada menerapkan kesadaran dan kebijaksanaan untuk melakukan tugasnya . Jangan puas dengan sukses sebagian. Tiap kali merenungkan tubuh , bawa penyelidikan pada konklusi logis ; kemudian bangun bayangan tubuh dalam pikiran dan mulai semua proses dari mula lagi. Semakin menyelidiki kedalam dan dalam interior tubuh , berbagai bagian mulai terputus , berjatuhan , dan hancur berserakan didepan mata anda. Ikuti proses penghancuran dan pembusukan dengan seksama. Sadari setiap detil, fokuskan kebijaksanaan pada sifat alami bentuk ini yakni tidak stabil dan tidak kekal , bentuk yang dipandang dengan tergila gila oleh dunia . Biarkan nalar kebijaksanaan memulai proses pembusukan dan lihat apa yang terjadi. Ini adalah tingkatan lain dari perenungan tubuh.

** 13). Ada 2 sisi investigasi, sankhara disisi " Samudaya" , memandang tubuh sebagai indah(subha) , menyenangkan; dan sisi " Magga" yang memandang tubuh sebagai menjijikan (asubha/Patikula) & anicca, dukkha, anatta , ke 2 nya berhenti secara bersamaan ketika bayangan tubuh bersatu (tersedot) kedalam batin. Setelah itu batin tak akan tertipu oleh aspek subha & asubha.Semua menjadi masa lalu. Citta membentuk bayangan kemudian lenyap.Yang tinggal hanya citta dgn sati-paññā. Selanjutnya investigasi diarahkan ke 5 khanda & yang terakhir adalah avijja - lihat hal 34 -36 dst (disadur dari "kamatthana"- YM Maha Boowa)*

Ikuti secara alami kondisi pembusukan tubuh dan kembalikan ke bentuk unsur aslinya. Kerusakan dan penghancuran adalah proses alami semua benda hidup organik. Dan secara alami, semua benda akan kembali ke unsur elemen asalnya, dan elemen itu berurai. Biarkan kebijaksanaan bertindak sebagai penghancur, imajinasikan dengan**'mata batin'** proses perusakan dan pembusukan . Konsentrasi penguraian daging dan jaringan lunak lainnya, amati dengan perlahan proses pembusukan sampai semuanya tak tersisa kecuali tulang belulang yang terlepas lepas. Kemudian rekonstruksi kembali tubuh dan mulai lagi investigasi sekali lagi . Tiap kali **'nalar kebijaksanaan'** menghancurkan tubuh, secara mental bentuk kembali ke kondisi semula dan mulai baru lagi. Praktik ini adalah bentuk kuat dari latihan jiwa, membutuhkan kemampuan tingkat tinggi dan keuletan mental. Buah (pahala)nya mencerminkan kekuatan dan kehebatan usaha yang telah dilakukan. Semakin ahli kebijaksanaan, semakin cemerlang , jelas dan kuat batin jadinya. Kejernihan dan kekuatan tampaknya tanpa batas – kecepatan dan ketangkasannya amat menakjubkan. Pada tingkat ini , meditator termovitasi oleh mendalamnya rasa mendesak sehingga mereka menyadari bahaya yang di sebabkan oleh kemelekatan pada tubuh manusia. Bahaya tersembunyi dengan jelas tampak. (lihat hal 105 & 106)

Sebelumnya mereka menggengam tubuh sebagai sesuatu yang amat berharga — sesuatu yang di puja dan disayangi — kini mereka hanya melihat tumpukan tulang yang membusuk ; dan mereka merasa jijik. Berkat kekuatan kebijaksanaan , tubuh mati , membusuk dan tubuh hidup bernafas menjadi 1 dan mayat yang sama. Tak ada secarik perbedaan diantara mereka.

Engkau harus menyelidiki berulang ulang, melatih pikiran sampai benar benar ahli (terampil) menggunakan kebijaksanaan. Hindari segala bentuk spekulasi dan praduga. Jangan biarkan pikiran berpikir tentang apa yang harus dilakukan atau apakah hasilnya akan merintangi penyelidikan. Konsentrasikan hanya pada kebenaran yang diungkapkan oleh penyelidikan dan biarkan kebenaran berbicara dengan sendirinya. Kebijaksanaan akan mengetahui langkah tepat yang harus diikuti dan akan mengerti dengan jelas kebenaran yang masih belum terungkap. Dan ketika kebijaksanaan benar benar yakin akan kebenaran dari tiap aspek tubuh , maka dengan sendirinya ia akan melepaskan**14*) diri dari kemelekatan pada aspek itu. Tak peduli betapa kuatnya ia melakukan (mengejar) penyelidikan , pikiran merasa amat puas begitu kebenaran terungkap dengan kepastian mutlak (absolut). Ketika kebenaran perenungan dari 1 bagian permukaan tubuh sudah disadari , maka tak perlu dicari / diteruskan lagi . Hingga , pikiran bergerak mengamati permukaan lain dan kemudian permukaan lain sampai akhirnya semua keraguan lenyap.

---

*14) *let go – abandon – renunciation ; melepas – meninggalkan – tidak mengakui atau membuang.*
Dalam hal ini melepaskan harus dengan "mengetahui" dan "kesadaran". Jika seseorg belum trampil dalam upacara samadhi dan tidak menggunakan pañña serta tidak waspada, batin nya bisa gila — disebut Dhamma yang pecah"akibat lengah dalam latihan.Agar muncul pañña kembangkan sati (perhatian) .Setiap nimitta yg muncul harus dipandang sbg tilakkhana yakni : anicca, dukkha, anatta.Ingat tujuan bhavana adalah melepas bukan mendapatkan sesuatu (Unshakable Peace &Wisdom develops samadh).

Berjuang seperti ini, yakni menyelidiki lebih dan lebih dalam kedalam tubuh yang mewarisi sifat alami dengan fokus kuat pada saat sekarang ini , ke waspadaan yang tinggi harus benar benar dijaga. ; dan semua usaha akan mendapatkan imbalannya . Ketika kelelahan muncul, meditator akan mengetahui secara naluriah bila ini waktu yang tepat untuk mengistirahatkan pikiran dalam ***samadhi****i*. Sehingga mereka melepaskan semua aspek penyelidikan dan semata mata hanya berkonsentrasi pada 1 objek saja . Sama sekali membebaskan diri dari beban , mereka memasuki keadaan sejuk, teratur dalam kesegaran dan kedamaian ***samadhi***. Dengan cara ini, ***samadhi*** sama sekali adalah praktik terpisah . Tak ada pikiran apapun yang dapat melanggar ***citta*** (yang mengetahui) ketika ia beristirahat dengan damai dengan konsentrasi tunggal. Dengan meresapnya ***citta*** dalam keheningan total , maka tubuh dan dunia luar untuk sementara hilang dari kesadaran. Begitu ***citta*** merasa kenyang , ia akan menarik diri kembali ke kesadaran normal.

Seolah orang yang sudah makan kekenyangan dan perlu ber"istirahat " , kesadaran dan kebijaksanaan merasa "segar " dan kembali bekerja dengan energi baru , kemudian dengan maksud menyelesaikan masalah,maka latihan ***samadhi*** dikesampingkan dan dibina kembali. Dengan begini, ***samadhi*** adalah pelengkap kebijaksanaan yang luar biasa.

TUBUH AMAT PENTING UNTUK DI HAYATI. Karena banyaknya nafsu yang terikat padanya .Lihatlah kesekeliling kita , kita dapat melihat dunia dalam genggaman nafsu seksual dan ke tergila gilaan dan kekaguman pada bentuk manusia. Sebagai meditator kita harus menghadapi tantangan yang di perlagakan oleh seksualitas kita , mereka adalah kaki tangan yang tertanam dalam dalam pada kerakusan terhadap kepuasan indria. Sewaktu meditasi , kekotoran batin amat berarti bagi perkembangan kita. Semakin dalam kita menggali sewaktu perenungan tubuh, semakin jelas jua jadinya. Tak ada jenis ***kilesa*** lain yang bisa menyeret pikiran , juga mendesak dengan kekuatan besar selain kekotoran batin yang disebabkan oleh kerakusan seksual ini. Karena kerakusan ini sudah berakar dalam tubuh manusia , bila sudah mempertontonkan sifat sebenarnya , secara bertahap ia akan kehilangan ketahanannya (sifat ngotot / kemelekatannya) menggengam tubuh. Perenungan tubuh adalah pemunah racun terbaik buat ketertarikan seksual. Kesuksesan praktik ini di ukur dari menurunnya pikiran tentang nafsu seksual. Tahap demi tahap , kebijaksanaan membuka topeng realita tubuh, memotong habis dan menghancurkan proses kemelekatan yang berakar tertanam dalam ini. Akibatnya jiwa terbuka dan semakin bebas. Agar mengerti sepenuhnya betapa pentingnya (perenungan ini) , meditator harus mengalaminya sendiri (merasakan hasilnya sendiri). Akan menjadi kontra produktif bagi saya bila saya mencoba mendeskripsikan mereka – hanya akan menimbulkan spekulasi tak berbuah (berarti). Hasil ini timbul hanya (ekslusif) di pikiran meditator , unik sesuai dengan karakter dan temperamen yang bersangkutan. Fokuskan semua perhatian pada praktik semata dan biarkan hasil (buah) dari usaha timbul sekehendaknya. Ketika mereka timbul , tanpa dapat disangkal lagi akan anda ketahui sendiri . Ini adalah prinsip alami.

Pada tingkat sakada-gami (2), " berakibat pengurangan secara dramatis ke 2 hasrat kecenderungan (nafsu berahi & amarah) . Pada tingkatan anagami (3), semua kenikmatan inderawi termasuk nafsu seks sudah lenyap sama sekali. Di bumi ini, hanya arahanta hidup yang telah mematahkan ke 10 belenggu & melenyapkan semua kenikmatan indria.

Ketika perenungan tubuh mencapai tingkatan dimana sebab dan akibat sepenuhnya bersatu dengan kebijaksanaan , kita menjadi sepenuhnya larut dalam penyelidikan ini baik siang maupun malam. Amat luar biasa. Kebijaksanaan bergerak keseluruh tubuh dengan kecepatan dan ketangkasan luar biasa , dengan kecerdasan menggunakan tehnik perenungan, sehingga tampak berputar tanpa lelah kedalam dan keluar mengelilingi tiap bagian , setiap aspek tubuh , menyelidiki sampai ke setiap sudut dan celah untuk mengungkapkan kebenaran. Pada tahap praktik , kebijaksanaan mulai muncul kepermukaan secara otomatis, menjadi suatu kebiasaan menunjukkan dirinya. Karena ia begitu cepat dan tajam , ia bahkan dapat menandingi ***kilesa*** yang paling halus , dan melumpuhkan yang paling sulit dikekang. Kebijaksaan tingkat ini amat berani dan suka bertualang. Ia seperti air terjun yang amat deras mengalir dari gunung menyembur ke jurang (ngarai) sempit : tak ada yang bisa menahannya. Kebijaksanaan bersorak menyambut dengan amat gembira tiap tantangan berupa nafsu – keinginan (***tanha***)* *15*) dan kemelekatan yang di tunjukan ***kilesa***. Karena lawannya begitu ngotot , maka perang kebijaksanaan dengan kerakusan seksual ibarat perang dalam skala penuh (kekuatan maksimal). Karena itu, hanya strategi yang berani dan tak mengenal kompromi yang bisa berhasil. Hanya ada 1 tindakan yang sesuai – yakni berjuang habis habisan ; dan meditator secara naluriah akan mengetahui hal ini .

Ketika Kebijaksaan mulai menguasai tubuh , secara konstan ia memperbaharui tehnik penyelidikan sehingga tidak menjadi mangsa sasaran penipuan ***kilesa***. Kebijaksaan selalu berusaha 1 langkah lebih maju dari ***kilesa***, secara konstan melihat kesempatan baru dan secara konstan menyesuaikan taktik : kadang menggeser perhatian , kadangkala mengikuti variasi halus dalam tehniknya.

Semakin dan semakin tinggi ke ahlian (kelihaian) yang dicapai, akan tiba pada masa dimana semua ke melekatan pada tubuh sendiri dan pada tubuh orang lain lenyap. Sebenarnya, kemelekatan masih ada; hanya pergi bersembunyi. Belum secara total di eliminasi (singkirkan). Hati hati mengenai hal ini. Serasa seolah sudah disingkirkan, tetapi sebenarnya ia bersembunyi dari pandangan berkat kekuatan praktik ***asubha****16)*. Karena itu jangan dulu berpuas diri. Tetap perbaharui persenjataanmu — Kesadaran, Kebijaksaan dan Kerajinan — untuk menghadapi tantangan. Secara mental letakkan seluruh massa bagian bagian tubuh didepan mu dan benar benar fokuskan perhatian . Inilah tubuhmu. Apa yang akan terjadi padanya ? Kini Kebijaksaan amat tangkas dan tegas sehingga tubuh segera berserakan dan terurai dedepan mata. Setiap kali engkau membujurkan tubuh — baik tubuhmu sendiri ataupun tubuh orang lain — Kebijaksaan akan segera menghancurkannya. Kini tindakan ini sudah menjadi suatu kebiasaan.

** 15) tanha: nafsu keinginan, hasrat , kerakusan, keserakahan, kecanduan , ketergila gilaan terhadap nafsu seksual*

**16) asubha : objek dekomposisi badan jasmani / mayat - lihat hal 106 & 107 tak ada seorangpun yang bisa menembus ariya sacca tanpa terlebih dahulu menyadari objek asubha kammatthana ini.*

Akhirnya, ketika Kebijaksaan mencapai tingkat pakar ia meresap kedalam sumbu tubuh yang bersifat menjijikan, letakkan seluruh daging darah dan tulang yang menjijikan di depanmu dan tanyakan pada dirimu sendiri :
Darimana datangnya sumber yang menjijikan ini ? Apa sumber sebenarnya (riil /nyata) dari kejijikan ini ?. Konsentrasi pada penglihatan yang menjijikan didepanmu dan lihat apa yang terjadi. Kini engkau menutup kebenaran dari permasalahan. Pada tingkat amat menentukan dari perenungan ***asubha***, jangan biarkan kebijaksaan memutuskan dan menghancurkan tubuh . Tetap lekatkan bayangan menjijikan dalam pikiranmu dan amati dengan cermat untuk mendeteksi setiap gerakan dari perasaan jijik ini. Engkau telah membangkitkan perasaan jijik terhadapnya : Darimana asal datangnya perasaan itu ? Siapa dan apa yang menyimpulkan bahwa daging, darah dan tulang adalah menjijikan ? Mereka adalah mereka , berada dalam keadaan alaminya sendiri. Siapa yang mengira /menduga perasaan jijik pada penglihatan mereka ? Lekatkan perhatian padanya (benda itu : daging, darah dan tulang) . Kemana benda menjijikan ini pergi ? Kemanapun ia bergerak , bersiaplah untuk mengikuti arah gerakannya.

Fase penentuan dari perenungan tubuh telah dicapai. Ini adalah titik dimana akar penyebab hasrat seksual dicabut sekaligus dan untuk selama lamanya. Ketika engkau hanya berfokus (secara ekslusif) khusus pada kejijikan yang ditimbulkan oleh perenungan ***asubha***, bayangan menjijikan didepanmu sedikit demi sedikit menyusut kedalam sampai akhirnya semua terserap oleh pikiran. Dengan sendirinya , tanpa tergesa gesa, ia akan surut (susut) kedalam pikiran, kembali ke sumber asalnya . Ini adalah waktu yang amat menentukan dalam praktik perenungan tubuh , waktu ketika keputusan hukum (bukti) tentang hubungan antara ***kilesa*** dan hasrat seksual dan objek utamanya , tubuh fisik jasmani diambil . Ketika pikiran mengetahui keberadaan menyerap kejijikan sepenuhnya, perasaan jijik internal , kesadaran mendalam tiba tiba muncul : Pikiran sendiri yang menghasilkan perasaan jijik , pikiran sendiri yang menghasilkan perasaan tertarik : pikiran sendiri yang menciptakan kriteria cantik. Kualitas ini tidak benar benar eksis (ada) di fisika dunia luar. Pikiran semata yang memproyeksikan atribut atribut ini kedalam objek objek yang ia pandang dan kemudian menipu diri agar percaya bahwa mereka adalah cantik atau jelek , menarik atau menjijikan . Sebenarnya , pikiran melukis gambar rumit panjang lebar – gambaran dirinya dan dunia luar. Sehingga kemudian ia jatuh pada bayangan mental (batiniah) nya sendiri dan percaya bahwa itu adalah nyata.

Sampai disini meditator mengerti kebenaran dengan kepastian mutlak : Pikiran sendiri yang menimbulkan kejijikan dan rasa tertarik . Fokus penyelidikan sebelumnya — tumpukan daging, darah dan tulang — tidak terlihat menjijikan atau apa. Pada hakekatnya , tubuh manusia tidak menjijikan atau tidak menyenangkan. Sebaliknya, pikiran yang menyebabkan timbulnya perasaan ini dan kemudian memproyeksikan mereka dalam bayangan seperti itu didepan kita. Begitu kebijaksanaan meresap tipuan ini dengan kejelian mutlak , pikiran dengan segera melepaskan semua persepsi eksternal tentang kecantikan dan kejelekan , dan mengalihkan konsentrasi ke pada sumber nya. Pikiran sendiri adalah biang pelaku kejahatan dan juga korban dari penipuan ini ; Penipu dan korban tertipu . Hanya pikiran , dan bukan hal lain, melukis gambaran cantik dan jelek.

Sehingga bayangan ***asubha*** yang di fokus meditator sebagai bagian terpisah dan objek luar, di serap kedalam pikiran dimana mereka bertemu dengan kejijikan yang di ciptakan oleh pikiran. Keduanya, sebenarnya 1 dan benda yang sama. Ketika realisasi ini timbul , pikiran melepas semua objek eksternal , melepaskan semua bentuk eksternal , dan dengan begitu melepaskan semua ketertarikan seksual.

Daya tarik seks berakar dari persepsi tubuh manusia. Ketika dasar riil (nyata) dari persepsi ini di ungkapkan , seperti yang kita ketahui , ia tumbang dan kemelekatan kita kepadanya dengan sendirinya berhenti. Kekotoran batin mempengaruhi daya tarik seksual – yang sudah memperlakukan pikiran dengan kasar tanpa mengindahkan pikiran semenjak waktu yang tak terhitung lamanya, menyeret pikiran ke kelahiran sehingga mengalami keserakahan yang membahayakan ini kini ia tidak mempunyai kekuatan lagi. Pikiran kini telah diluar jangkauan pengaruhnya (kecanduan seks). Kini ia "***bebas***".

HARAP PENJELASAN INI DI AMBIL SEBAGAI PEDOMAN, sebagai petunjuk untuk maju, bukan sebagai pelajaran untuk diingat secara harfiah (kata demi kata). Saya ragu untuk lebih spesifik karena khawatir murid murid saya akan mengambil kalimat literatur saya kemudian menyalah artikan kebenaran alamiah yang mereka cari. Perkataan saya harus dianggap sebagaimana adanya , sebab tidak akan mencerahkan kalian. Hanya kesadaran pikiran, yang berlabuh pada momen sekarang saat ini , yang bisa membawa langsung kepada kebenaran. Jangan pernah **memisalkan** kebenaran . Jangan berspekulasi atau berteori tentang praktik meditasi. Dan jangan salah anggap bahwa pengetahuan yang kalian dapat dari membaca buku ini dan menyimpulkan bahwa dengan melakukan hal itu maka kalian akan mengerti sifat alami tubuh dan pikiran. Hanya pencerahan langsung dan jeli (Ňāna) yang bisa membimbing kesadaran, menyelidiki dengan kebijaksanaan (pañña), dan harus diikuti dengan ketekunan yang bisa menembus kebenaran itu.(Ňāna + pañña — lokuttara dhamma ,ed)

Pada tingkat latihan ini, tubuh seluruhnya di masukkan kedalam batin (internalisasi) dan kekuatan daya tarik seksual dipatahkan. Untuk maju ke langkah selanjutnya , harus menggunakan tehnik meditasi , yang membawa ke titik ini , sebagai pelaksanaan latihan . Tujuannya adalah melatih kesadaran dan kebijaksanaan agar lebih cepat , tajam dan lebih yakin menghadapi fenomena mental yang amat luas dan bersifat halus. Letakkan bayangan menjijikan didepanmu sebagaimana biasanya dan amati ketika ia tersedot kedalam pikiran. Kemudian letakkan kembali bayangan didepanmu dan mulai lagi, amati dengan cermat sampai bayangan menyatu kedalam pikiran. Lakukan latihan ini berulang ulang sampai pikiran menjadi benar benar ahli. Sekali menjadi pakar , bayangan akan surut begitu pikiran berfokus padanya dan bersatu dengan ***citta*** (batin yang mengetahui) yang berada didalam. Setelah mencapai tingkat ini maka seseorang akan dengan jelas mengerti prinsip dasar yang menyebabkan ketertarikan seksual, langkah selanjutnya adalah melatih pikiran dengan latihan mental murni ini. Daya tarik seksual bukan lagi problem - telah di potong habis demi kebaikan. Tak mungkin akan muncul lagi seperti sebelumnya . Tetapi, walaupun telah dilenyapkan , ia harus dihancurkan seluruhnya. Bila porsi kecil masih tersisa ; ibarat sedikit sampah dan sepotong kecil karat yang mengganggu pikiran.

Pada tahapan dimana persepsi luar secara total menyatu dengan bayangan dalam ***citta*** sendiri , boleh dikatakan bahwa 50 % dari penyelidikan ***kamaraga*** telah sukses . Tingkat final paling lanjut, dari jalan latihan telah dicapai . Porsi halus dari nafsu sensual (indria) yang masih tersisa harus secara bertahap dilenyapkan, menggunakan latihan yang telah disebutkan sebelumnya. Kekerasan hati menyempurnakan perenungan dan pencerapan bayangan ***asubha*** akan meningkatkan tingkat kebijaksanaan. Begitu keterampilan dari kebijaksanaan menguat , semakin dan semakin tinggi persentase ketertarikan seksual yang total dihancurkan . Begitu tingkat kepakaran dari kebijaksanaan mencapai pacunya, maka kecepatan yang timbul juga meningkat. Pada tingkat tertinggi ketrampilan , bayangan akan lenyap dan langsung diserap kedalam pikiran. Tehnik penyelidikan adalah pokok teramat menentukan (fundamental) bagi perkembangan tahap akhir dari jalan (***magga)*** , tingkat dimana ***kamaraga*** telah ditahlukkan seluruhnya. Semua bekas bekasnya akan segera dihancurkan .

Begitu meditator mencapai tingkat akhir , sekali lagi sumber kecantikan dan kejelekan terlihat dengan kejernihan seperti kristal , ***kamaraga*** tak akan pernah bisa mengangkat kepalanya lagi. Pegangannya terhadap pikiran telah putus — dan kondisi ini tak dapat dipulihkan lagi. Meskipun demikian, kerja lanjutan masih diperlukan untuk menghancurkan semua jejak nafsu sensual . Tugas ini memang amat menyita waktu. Bagian dari penyelidikan ini amat rumit dan agak kacau dengan bayangan yang hilang dan timbul dalam waktu yang amat cepat. Upaya paling keras amat diperlukan untuk mencabut akar terakhir ***kamaraga*** sampai tuntas tak bersisa . Tetapi pada tahap ini meditator secara naluriah akan mengetahui apa yang harus ia lakukan . Sehingga penyelidikan dengan cepat berkembang menuruti momentum alami tanpa harus tergesa.

Kesadaran dan kebijaksanaan menjadi terbiasa – bekerja dalam 1 regu dengan kecepatan dan ketangkasan luar biasa. Dengan berlalunya waktu penyelidikan telah mencapai kesimpulan akhir , tak ada lagi bayangan tubuh yang muncul karena ia lenyap dengan seketika. Tak masalah apakah bayangan ini menyatu dengan ***citta*** atau tidak semua penampakan dan lenyapnya diketahui. Bayangan timbul dan lenyap terjadi begitu cepat sehingga peersepsi internal dan eksternal sudah tidak relevan lagi. Pada akhirnya, bayangan berkibar kibar mati dan nyala , timbul dan hilang dari kesadaran begitu cepatnya sehingga bentuknya tidak bisa dipertahankan. Setelah menghilang , ***citta*** merasakan kekosongan yang amat dalam, - kekosongan bayangan , kekosongan bentuk. Kesadaran yang amat bagus timbul dari dalam ***citta*** . Seolah bayangan baru bersinar dan menghilang , pikiran merasakan kekosongan yang lebih mendalam lagi .
Akibat kehalusan dan pewujuan kekuatan pada tahap ini , sifat mengetahui ***citta*** mendominasi seluruhnya. Akhirnya bayangan yang diciptakan pikiran berhenti muncul bersama – hanya kekosongan yang tersisa. Pada kekosongan (hampa) ini sifat alami mengetahui ***citta*** tampak jelas, ekslusif dan tak tertandingi. Dengan berhentinya semua bayangan tubuh yang di ciptakan oleh pikiran maka pikiran telah sampai pada musnahnya ***kamaraga*** . Perenungan tubuh telah mencapai babak akhir.

Hanya para anagami dan arahat yang benar benar telah berhasil melenyapkan kamaraga secara total..

S**etelah akhirnya menyadarai bahwa semua bentuk pada hakekatnya adalah kosong — kosong dari pribadi (atta***) , kosong dari kualitas distinktif (beda)*17)seperti misalnya kecantikan dan keburukan — meditator bisa melihat bahaya besar yang ditimbulkan oleh ***kamaraga***. Kerusakan akibat kekotoran batin menebarkan racun berbahaya kemana mana. Ia merusak hubungan antar manusia dan menggerakan seluruh dunia , membelokkan emosi dan pikiran manusia , menyebabkan kekhawatiran, kegelisahan dan ketidak puasan menetap. Tak ada lagi yang bisa menimbulkan kegelisahan pada kehidupan manusia seperti ***kamaraga.***. Ia adalah kekuatan paling merusak di bumi ini. Ketika ***kamaraga*** dilenyapkan **18)* seluruhnya , maka seluruh dunia tampak kosong. Kekuatan yang membakar api dalam hati manusia dan dan kobaran api membinasakan memporak porandakan masyarakat manusia berhasil ditahlukan dan dikuburkan. Api ketertarikan seksual dilenyapkan demi kebaikan — tak ada yang tersisa sehingga bisa menyiksa batin. Dengan padamnya ***kamaraga*** , ***Nibbana*** tampak tak jauh lagi dan dekat dalam genggaman . ***Kamaraga*** menyembunyikan segalanya , membutakan mata kita terhadap semua aspek kebenaran. Maka dari itu ketika akhirnya ***kamaraga*** dihancurkan , pandangan kita tidak terhalang — ***Magga , phala,*** dan ***Nibbana*** — kini berada dalam jangkauan.

KESIMPULANNYA, TINGKAT ANÂGÂMÎ dicapai ketika ***kamaraga*** yang merintangi pikiran berhasil dipatahkan. Karena itu ***Anâgâmi*** harus dilatih dengan tehnik penyelidikan yang sama. Sehingga bisa membuahkan hasil , diperdalam , diperluas dan disempurnakan sampai semua bentuk tubuh tak lagi muncul dalam ***citta*** . Pikiran yang menciptakan bayangan kemudian terjatuh oleh ciptaannya sendiri. ***Anâgâmi*** yang telah sepenuhnya sempurna mengetahui hal ini tanpa dibayangi keraguan . Tubuh manusia dan semua yang dipercaya sebagai mewakilinya adalah semata mata **"pikiran menipu pikiran."** Tubuh adalah bongkahan yang menimbulkan masalah ; konglomerasi dari semua unsur unsur dasar alami . Ia bukanlah manusia, bukan menyenangkan atau menjijikan . Ia hanyalah ia sebagaimana mestinya, berada dalam hakekat alamiahnya sendiri. Pikiran melakukan kejahatan (menipu) sehingga kita merasa memiliki dan memiliki pandangan yang salah.

S**emua organ manusia hanyalah alat semata yang dipakai ***citta untuk kepentingannya sendiri. ***Citta*** yang mengetahui keberadaan ini menyebar keseluruh tubuh. Penyebaran jeli kesadaran keseluruh tubuh adalah semata mata manifestasi (pewujudan) dari intisari ***citta*** sendiri. Unsur (elemen) fisik yang membentuk tubuh tak mempunyai kesadaran.: pada hakekatnya mereka tak mempunyai kualitas untuk mengetahui , tidak mengetahui keberadaan. Yang mengetahui dan perasaan merasakan kesadaran yang berhubungan dengan tubuh adalah semata mata terbatas pada ***citta*** dan wujud manifestasinya. Mata, telinga , hidung mampu merasakan melalui kemampuan kesadaran ***citta*** . Organ organ ini semata mata merupakan sensasi yang timbul (karena ***citta*** *)*. Mereka sendiri tak mempunyai kesadaran dan tidak tahu apa apa.

---

*17) *Semua bentuk berada di luar dualitas dan relatifitas. Sunya (hampa) diatas relatifitas eternalisme & nihilisme.*

**18) Setelah kamaraga dihancurkan . Yang tinggal citta dengan sati-pañña (penyadaran jeli &kebijaksanaan).*
Selanjutnya investigasi diarahkan ke 5 khanda, terakhir adalah melenyapkan avijja (sumber semua kilesa) .

Normalnya , kita percaya bahwa mata kita mampu melihat. Tetapi begitu kita mengerti sepenuhnya sifat sebenarnya dari tubuh maka kita tahu bahwa bola mata hanyalah gumpalan jaringan. Kesadaran yang mengalir ke mata adalah objek visual yang sebenarnya kita lihat dan ketahui. Kesadaran menggunakan mata untuk menerima lapangan pandang. Organ penglihatan kita tak berbeda dengan bola mata binatang mati yang berada di pinggir jalan. Mata yang berotot pada hakekatnya tak mempunyai nilai bila ia berdiri sendiri , pada dasarnya ia sendiri lamban. Hal ini diketahui dan dimengerti dengan jelas tanpa ragu. Lalu bagaimana tubuh ini bisa menjadi diri pribadi ? Bagaimana ia bisa dimiliki oleh seseorang ? Hal ini sama sekali tidak alamiah.

Prinsip ini dilihat dengan jelas ketika aliran kesadaran menyebar dan merembes ke tubuh manusia ditarik kembali ke dirinya sendiri *(**citta**)* dan berfusi kedalam keadaan ***Samadhi*** *yang dalam* . Kemudian seluruh tubuh yang ada tak lebih dari bongkahan — balok kayu atau pohon . Saat itu ***citta*** menarik diri dari ***samadhi*** , kesadaran kembali lagi ketubuh , menyebar menembus tiap tungkai , tiap bagian. Kesadaran dan kemampuan untuk mengetahui adalah fungsi fundamental dari ***citta*** — bukan tubuh fisik. Pada keadaan normal sadar terjaga meditator pada tingkat latihan ini , mengetahui keberadaan dan sepenuhnya sadar akan dirinya sendiri , sadar bahwa ***citta*** dan yang mengetahui adalah satu dan merupakan intisari (pokok) yang sama ; dan sebenarnya elemen fisik tidak tahu apa apa. Dengan ***samadhi*** tubuh mungkin serasa hilang dari kesadaran tetapi kesadaran itu sendiri tak pernah hilang.

Sebenarnya, ini adalah prinsip alam yang kekal. Ketika ***kilesa*** menginfiltrasi ***citta*** , sebenarnya mereka memegang apapun sebagai miliknya – sebagai aku atau milik ku — sehingga dengan kecakapannya meniru ia membingungkan sifat asli seseorang . Itulah sifat alami ***kilesa*** . Kebijaksanaan adalah lawannya. Ia mengetahui dengan jelas apa itu dan mengoreksi salah paham ini. ***Kilesa*** selalu memegang erat tubuh, agar kita percaya tubuh adalah bagian spesial dari diri kita. Kebijaksanaan melihat tubuh manusia sebagai konglomerasi sebagai substansi bahan biasa , dan dengan sendirinya melepaskan semua kemelekatan padanya.

Otak , sebagai contoh, adalah bongkahan masalah. Otak semata mata adalah alat yang dipakai oleh kesadaran manusia. Ketika ***citta*** memasuki keadaan tenang dan konsentrasi , kesadaran terjaga yang normalnya menyebar keseluruh tubuh secara simultan (bersamaan) menyatu dari semua area tubuh kedalam 1 titik sentral ditengah tengah dada (ulu hati)**19)* . Kualitas mengetahui lebih jelas dan menonjol di titik itu. Ia tak bersumber dari otak. Walaupun kemampuan mengingat dan belajar timbul sehubungan dengan otak, pengetahuan langsung dari kebenaran sebenarnya tidak dari otak. Tahap demi tahap, mulai dari tahap awal praktik ***samadhi***, perkembangan meditasi dialami dan dimengerti oleh jantung - dan hanya dalam jantung.Disinilah dimana kebenaran terletak dan meditator yang belajar dengan benar mengerti letak kebenaran ini , dan mengerti tiap langkah dari jalan (***magga***). Ketika ia mengerti sifat sesungguhnya semua fenomena , otak bukanlah faktor — otak tak berguna sama sekali. Kualitas ***citta*** yang hening dan cemerlang di alami di dalam jantung.Mereka keluar lebih nyata dari titik itu. Semua aspek ***citta*** yang banyak sekali mulai dari yang terkasar sampai paling halus di alami dengan jelas dari titik sentral ini. Dan ketika akhirnya pengaruh kekotoran batin berhasil di eliminasi dari ***citta***, disinilah semuanya akan berhenti.

**19) Yang diacu bukan jantung secara keseluruhan tetapi sesuatu yang sangat kecil didalamnya (vatthu-hadaya-rûpa) Hadaya vatthu tempat munculnya manodhatu (3 kesadaran) & manoviññanadhatu (72 kesadaran)*

Dalam ***citta , saññã*** dan ***sankhāra*** adalah alat perantara delusi .Kita mulai dari perenungan tubuh tingkat lanjut seperti pada tingkat ***Anâgâmi*** , disini komponen mental pribadi mengambil alih peran diatas panggung. Ketika komponen fisik pribadi — tubuh — berhenti jadi faktor, pada ***Anâgâmi*** fokus sepenuhnya bergeser secara otomatis ke komponen mental batiniah (jiwa) **20*) yakni perasaan, ingatan, bentuk pikiran dan kesadaran. Diantara ini semua, kecakapan mengingat dan bentuk pikiran teramat penting. Mereka timbul dan berinteraksi terus menerus membentuk bayangan mental yang sudah diwarnai dengan berbagai bayangan berarti. Dengan mengamati mereka , prinsip dasar penyelidikan yang sama masih diterapkan ; tetapi sebaliknya dari bayangan tubuh kini **"proses berpikir"** itu sendiri yang dijadikan subjek penelitian dengan cermat.

Dengan introspeksi sungguh sungguh , kebijaksanaan mengamati bagaimana bentuk pikiran dan ingatan timbul dan kemudian lenyap , timbul dan kemudian lenyap , tampak dan menghilang tanpa henti dalam rantai aktifitas mental. Begitu bentuk pikiran timbul segera ia lenyap dari kesadaran. Apapun bentuk alaminya , hasilnya selalu sama : Bentuk pikiran hanya berlangsung dalam waktu singkat untuk kemudian lenyap . Penyelidikan membidik hanya khusus pada proses berpikir, meresap tepat ke hati intisari saripati pengetahuan dari pikiran . Ia mengikuti setiap bentuk pikiran , setiap firasat ide , sebagaimana ia timbul dan berlalu , dan kemudian fokus pada bentuk pikiran yang timbul selanjutnya. Amat menyita waktu dan tugas yang amat sulit yang memerlukan perhatian yang tak boleh terpecah setiap saat baik siang maupun malam. Tetapi pada tingkatan ini , waktu dan tempat menjadi tidak relevan (berkaitan) Penyelidikan internal bisa berlangsung baik selama beberapa minggu atau berbulan bulan sementara kesadaran dan kebijaksanaan bergulat dengan fenomena batin yang tetap berfluktuasi. Pekerjaan ini secara kejiwaan amat melelahkan. Kebijaksanaan tak henti hentinya melalui tiap aspek aktivitas mental. Ia bekerja tanpa henti siang dan malam . pada saat yang sama ia menyelidiki proses berpikir , ia juga memakai bentuk pikiran dan ide untuk bertanya dan menyelidiki kerja pikiran agar bisa meraih pencerahan terhadap sifat aslinya sendiri. Pikiran ini demi ***magga***— jalan praktik. Ini adalah alat yang dipakai oleh kebijaksanaan dengan tujuan untuk mengungkapkan kebenaran. Ia tidak menuruti kehendak bentuk pikiran yang hanya memikirkan kepentingan dirinya semata, hal mana merupakan ***samudaya*** – penyebab timbulnya penderitaan .Semua orang sama, karena sifat penyelidikan yang sungguh sungguh , pikiran jadi lelah ; dan ia menjadi tumpul dan kaku setelah berusaha keras. Ketika ini timbul , pikiran harus beristirahat lebih dari biasanya , pada tahapan ini pikiran perlu beristirahat dalam ***samadhi*** dengan interval teratur. Tetapi karena hasil (buah) dari kedamaian dan kesentausaan yang dialami dalam ***samadhi***, terasa tak berarti dibandingkan dengan hasil yang diperoleh dari praktik kebijaksanaan , meditator seringkali menjadi ragu untuk melanjutkan ***samadhi***. Pikiran dalam keadaan bersemangat meningkatkan kesadaran ; dan dari sudut pandang kita seolah ***samadhi*** sia sia , batin seolah mentok. Sebenarnya , bagaimanapun juga , ***samadhi*** adalah unsur pokok penting dan merupakan pelengkap yang tak bisa di kesampingkan dalam praktik kebijaksanaan **)*

** 20) sañña – ingatan, sankhara – bentuk (corak pikiran), vedana – perasaan, vinnana – kesadaran ->nāmakhandha.*

**) Bila batin sdh memiliki samadhi mantap hingga bisa mengembangkan pañña tapi tdk mau melanjutkan bhavana utk mengembangkan pañña maka bhavana tdk akan maju. Ňāna hanya muncul bagi yg melaksanakan sammasamadhi*

*S*ebab itu, bila perlu pikiran harus dipaksa ***samadhi***. Harus dipaksa (untuk sementara) mengesampingkan penyelidikan yang dilakukan sekarang ini dan hanya berfokus sampai tercapai keadaan mental tenang , damai dan sepenuhnya menyatu. Disana ia akan beristirahat sampai segar dan pulih sebelum akhirnya memulai kembali kerja kebijaksanaan yang bertujuan membebaskan diri. Segera setelah pikiran menarik diri dari keadaan ***samadhi*** inaktif ia akan segera melompat siap segera bertindak. Ibarat kuda yang dilepas kekangnya , pikiran tak sabar ingin segera melakukan tugas prinsipilnya kembali - yakni menyingkirkan dan menghancurkan semua kekotoran batin. Tetapi jaga kendali pikiran jangan terlalu terburu nafsu secara gila gilaan menyelidiki kebijaksanaan tanpa henti . Menyelidiki secara berlebihan adalah 1 bentuk dari ***samudaya*** , sehingga (tanpa sadar) bisa menginfiltrasi ***citta*** , menyebabkan jatuh dalam mantra ***sankhara***. Kecakapan berpikir dan menganalisa yang dipakai oleh kebijaksanaan untuk menyelidiki pikiran mempunyai momentumnya tersendiri dan tidak mengetahui kapan layaknya harus berhenti . Kadangkala mereka harus bisa memegang kendali pikiran sehingga terdapat keseimbangan yang pantas antara kerja dalam (batin) dan istirahat dalam (batin). Pada tahap praktek ini , kebijaksanaan secara otomatis bekerja pada kapasitas penuh . Ketika tiba saatnya untuk beristirahat , fokuskan dirimu pada ***samadhi*** dengan intensitas yang sama .
Inilah jalan tengah dari ***Magga, phala*** *dan* ***Nibbāna***.

Citta dan hubungannya dengan ***nāma khandha*** adalah fokus sentral dari penyelidikan ini. ***Citta*** secara alamiah mengetahui hal hal penting yang terdapat pada inti setiap manusia. Ia terdiri dari kesadaran murni dan sederhana. : ***Citta*** sungguh sungguh mengetahui. Kesadaran terhadap baik dan buruk dan keputusan kritis yang diambilnya, semata mata adalah kondisi ***citta.*** Ada saatnya aktivitas mereka menjelma sebagai kesadaran ; disaat lain sebagai kebijaksanaan. Tetapi ***citta*** yang sebenarnya tidak memperlihatkan aktifitas atau mewujudkan kondisi apapun. Ia hanyalah keadaan mengetahui . Aktifitas yang timbul pada ***citta***, kesadaran terhadap baik dan buruk atau gembira dan menderita atau pujian dan maki, semua kondisi ini adalah kesadaran yang mengalir keluar dari ***citta.*** Karena mereka mewakili aktifitas dan kondisi dari ***citta***, yang pada dasarnya secara alami, secara konstan timbul dan memudar, jenis kesadaran ini tidak stabil dan tak dapat diandalkan. Mengerti tentang hal ini, maka ***saññа , sankhara*** dan ***vinnāna*** semuanya tak lain adalah kondisi dari ***citta.***.
Kondisi ini menciptakan naik turunnya (fluktuasi) fenomena mental yang kita sebut dengan ***nāma khandha.*** Melalui interaksi perasaan , ingatan, bentuk pikiran dan kesadaran, bentuk dan bayangan timbul dalam ***citta.***. Kesadaran mengetahuinya adalah ***citta.***. Pengaruh kekotoran seperti ***kamaraga*** memanipulasi dan mewarnai pengetahuan itu. Selama ***citta.*** masih dalam kekuasaan ***kamaraga***, ia percaya bayangan internal ini adalah nyata dan substansial , maka nafsu dan kebencian (tidak suka) akan muncul. Kemudian bentuk internal di senangi atau dibenci tergantung pandangan dasar mereka — apakah baik atau buruk , menarik atau menjijikan. Perspektif sudut pandang ***citta.*** kemudian dibagi dalam 2 ekstrim ini. Ia kemudian tertipu mengidentifikasi dalam dunia dualitas (men dua) dan ketidak stabilan. Pengetahuan ***citta.*** tidak timbul atau mati , tetapi ia meniru sifat pembawaan benda benda itu — yakni ***khandha*** dan ***kilesa*** — meniru apa yang mereka lakukan. Ketika akhirnya kebijaksanaan mengetahui penipuan ini ***citta*** tidak lagi mengandung fenomena ini walaupun ia tetap terus timbul dan lenyap dalam

lingkup ***khandha***. ***Citta*** menjadi kosong (hampa) terhadap fenomena tersebut. Satu demi satu momen semenjak hari kita dilahirkan hingga sekarang , ***khandha*** telah timbul dan lenyap secara terus menerus. Mereka sendiri tidak mempunyai dan tidak mungkin menemukannya substansi riil nya. Interpretasi ***citta*** tentang fenomena ini memberi kemungkinan terjadinya "duplikasi " (peniruan) dengan realita pribadi. ***Citta*** melekat pada mereka ***(khandha)*** merasa seolah merupakan intisari (unsur pokok) dari mereka , atau sebagai miliknya pribadi . Salah paham ini diciptakan oleh identitas diri sehingga menjadi beban yang lebih berat dari sebuah gunung , beban yang dibawa ***citta*** kedalam dirinya tanpa mendapatkan manfaat apapun jua. ***Dukkha*** adalah satu satunya hadiah akibat salah paham karena kemelekatan pada delusi —diri * *21*).

Ketika ***citta*** menyelidiki hal ini dan dapat melihat dengan jelas maka kebijaksanaan yang tajam (lihai) dan tegas tumbuh (lahir) , tubuh dimengerti sebagai fenomena alamiah yang nyata hanya dalam batas kualitas fisik yang diwarisinya semata. Pada hakekatnya ia bukan milik diri sendiri dan bukan objek untuk dilekati. Perasaan tubuh — rasa sakit, menyenangkan, netral yang muncul dari dalam tubuh — yang jelas nyata , tetapi mereka hanya nyata dalam wewenang spesifiknya. Mereka juga patut dilepaskan. Tetapi kebijaksanaan masih belum mampu melihat perasaan halus yang yang timbul khusus dalam ***citta*** – kondisi kondisi yang terus menerus berusaha menarik perhatian ***citta*** . Walau ***citta*** belum mampu mengerti kebenaran tentang mereka sekarang , perasaan halus ini akan bertindak sebagai pengingat tetap , selalu memperingati ***citta*** agar menyelidiki mereka lebih jauh.

SECARA KESELURUHAN , SUMBER dari bentuk pikiran dan imajinasi disebut ***sankhāara khandha*** . Tiap bentuk pikiran, tiap firasat sebuah ide berdesir singkat melalui pikiran kemudian berhenti. Kedalam dan bagi dirinya sendiri desiran riak mental ini tidak mempunyai arti spesifik. Mereka semata mata hanya bersinar sebentar kedalam kesadaran dan kemudian berhenti tanpa jejak. Hanya karena ***sañña sankhāra*** mengganggap mereka berarti sehingga menjadi bentuk pikiran dan ide ide dengan arti spesifik dan bermakna. ***Sañña sankhāra*** adalah kumpulan ingatan, pengenalan dan interpretasi. ***Sañña*** mengambil fragmen dari bentuk pikiran dan menginterpretasi (mengeja) dan memperluas artinya, membuat kesimpulan bahwa mereka bermakna , dan kemudian mengubah mereka menjadi isu permasalahan. ***Sankhāra*** kemudian melakukan penipuan isu isu ini dalam bentuk pikiran tak henti henti dan terputus putus. ***Sañña,*** adalah penghasut utama. Begitu ***sankhāra*** bersinar sebentar, maka ***sañña*** dengan segera memegangnya dan mendefinisikan keberadaan sebagai ini dan itu — merangsang segala hal. Ke 2 nya adalah pintu indera jiwa yang menimbulkan semua gangguan. Bersama sama mereka memutar balikan cerita dongeng — mengenai rejeki atau kesialan - dan kemudian menginterpretasikan mereka sebagai nyata. Mengandalkan ingatan untuk mengidentifikasi semua hal yang muncul dalam kesadaran*,* ***sañña*** **mendefinisikan dan memberi mereka arti /makna.**

21)Konsep diri : pandangan yang timbul dari sifat merasa diri penting (ego) , merasa ini "milikku" , ini "aku" Lawannya adalah Kekosongan (Sunyata / tanpa diri) tdd 4 macam : Tak ada aku, tak ada milikku, tak ada aku yang lain dan tak ada aku milik yang lain (Pengetahuan keseimbangan terhadap bentuk--YM Matara.Nanarama):

Sankhāra timbul dan berhenti dengan perbedaan jelas pada awal dan akhir , seperti sinar kilat atau kunang kunang berkedip kedip nyala dan mati. Ketika mengamati dari dekat , ***sañña khandha*** jauh lebih halus daripada ***sankhāra khandha*** . ***Sañña*** dilain pihak tidak semampu & sepengalaman bentuk pikiran . Ketika pikiran hening sempurna dan ***khandha*** amat tenang , dengan jelas dapat kita rasakan sikap dari tiap ***khandha*** yang timbul. ***Sañña*** dengan perlahan lahan menyebar, meresap ke ***citta*** seperti tinta yang bergerak melalui kertas pengering tinta, meluas perlahan lahan sampai membentuk lukisan batin. Mengikuti pengarahan ***sankhāra***, yang secara tetap timbul , mulai membentuk gambaran dan menciptakan cerita seputar itu dan kemudian dihidupkan . Bentuk pikiran tentang ini dan itu mulai ketika ***sankhara*** mengenal dan menginterpretasi berdesirnya ***sankhāra***, mencetak mereka sehingga menjadi bayangan yang bisa dikenal yang mana kemudian di besar besar kan oleh ***sankhāra*** . Ke 2 faktor mental ini adalah fenomena alamiah. Mereka timbul spontan , dan berbeda dari kesadaran yang mengetahui mereka. Kini, ketika ***citta*** telah menyelidiki ***khandha*** *s*ecara berulang ulang , tanpa henti dan tanpa lelah, ia akan berkembang menjadi ahli. Merenungkan dengan tujuan meraih kebijaksanaan, kita bisa untuk melepaskan ***khandha*** *fisik* ***(rupa***) . Pada tahap awal penyelidikan , kebijaksanaan mampu melihat melalui tubuh fisik sebelum melihat lebih jauh (tembus) — dan melepaskan — ***khandha*** yang lain. Maka dari itu ,dengan pola yang sama ***citta*** secara bertahap melepaskan kemelekatannya pada perasaan , ingatan, bentuk pikiran, dan kesadaran.

Sederhananya , ***citta*** melepas ketika kebijaksanaan melihat melalui komponen mental pribadi ; sebelum kemudian berpegang padanya. Sekali kebijaksanaan berhasil meresapi mereka sepenuhnya, maka ***citta*** dapat melepaskan mereka semua. ; mengenal bahwa mereka hanyalah desiran riak didalam ***citta*** dan tidak mempunyai substansi riil (nyata). Baik bagus atau jelek , bentuk pikiran timbul dan lenyap pada waktu bersamaan. Tak peduli bagaimana mereka tampak dalam pikiran, mereka hanyalah konfigurasi yang diciptakan ***sañña sankhāra*** dan akan lenyap. Tanpa kecuali. Tak ada bentuk pikiran yang bertahan lebih dari sekejap. Dengan semakin ber kurangnya durasi, bentuk pikiran semakin berkurang arti dan substansinya ; karena itu mereka tak dapat dipercaya.

Kini, apa yang selalu menyediakan kita dengan bentuk (corak) pikiran ini ? Apa yang selalu memproduksi mereka ? Sesaat mereka mengaduk ngaduk pikiran , dilain saat , selalu menipu kita. Mereka datang melalui penglihatan, pendengaran, pengecapan ,penciuman, dan sensasi taktil (raba) ; mereka datang dari perasaan, ingatan, memori, bentuk pikiran dan kesadaran. Kita selalu menganggapnya benar , terus menerus menipu sampai akhirnya menjadi api membakar hati kita. ***Citta*** terkontaminasi oleh faktor faktor ini, kaidah kaidah pikiran ini.
Tujuan dari penyelidikan ini adalah menyingkirkan faktor faktor ini. Ketidak hadiran mereka bisa mengungkapkan sifat asli ***citta*** . Akan kita lihat ketika ***citta*** tak mau berkelana dan terlibat dengan objek itu , ***citta*** menjadi tenang dan bercahaya ; sebagaimana sabda Sang Buddha*(*)* : "***Bhikkhu***, ***citta*** pada hakekatnya adalah bersinar dan jernih , tetapi kemudian ia menjadi kotor karena tercampur oleh ***kilesa*** (pencemaran) yang lewat.*"****Citta*** sejati adalah ***citta*** yang **bersinar "**

(*)"Pabbassaramidam bhikkhave cittam tañnca kho akantukehi uppakkilesehi uppakkiliṭṭham"

Pernyataan ini mengacu kepada sifat asli (sejati), ***citta*** yang berkelana dari satu kelahiran kekelahiran lain(tumimbal) dalam lingkaran daur ulang kelahiran. Dapat dibandingkan dengan ***citta*** bayi baru lahir yang kemampuan panca inderanya belum berkembang sempurna "merasakan " objek . Tetapi <u>tidak</u> bisa di samakan dengan ***citta*** yang telah mematahkan siklus kelahiran kembali dan mutlak suci murni (ed ; ***citta*** *seorang* ***Arahat***).

Ketika kita menyelidiki ***citta*** dengan sungguh sungguh , tahap demi tahap , unsur yang mengotori yang sebelumnya menjelajah akan menyatu ke 1 titik bercahaya , berfusi dengan ***citta*** yang alami bercahaya . Cahaya ini begitu agung amat mempesona luar biasa sehingga bahkan pada awalnya kesadaran agung terluhur (***maha sati***) dan kebijaksanaan agung terluhur (***maha paññã***) tanpa kecuali akan jatuh dibawah manteranya . Pengalaman yang benar benar baru , yang sebelumnya belum pernah dialami. Luar biasa dan tampak begitu luar biasa, begitu anggun dan mempesona , sehingga seolah tak ada yang bisa menandinginya. Dan mengapa tidak ? Ia telah menjadi monarki absolut yang memerintah 3 alam keberadaan selama ber ribu ribu tahun yang tak terhitung lamanya. Titik bercahaya ini telah menguasai dan memerintah ***citta*** semenjak waktu yang tak terkira. Dan ia akan terus mempesona selama kurangnya kesadaran agung dan kebijaksanaan agung yang diperlukan untuk membebaskan diri dari kekuatan yang dikeluarkan itu, sehingga akibat tindakan di dikte oleh ***kilesa*** yang halus ini ***citta*** dipaksa untuk mengalami kelahiran yang tak terhitung jumlahnya. Akhirnya, cahaya alami dan halus inilah yang menyebabkan mahluk hidup berkelana tanpa henti melalui ***samsara***, mengalami daur ulang kelahiran dan kematian .

Sekali ***citta*** dengan jelas mengerti ***rupa, vedana, saññã, sankhãra, viññana*** dengan kepastian mutlak, semua desiran riak yang tersisa sebagai variasi halus hanya timbul dalam ***citta.***. Ini adalah bentuk halus dari ***sankhara*** yang menyebabkan pergerakan dalam ***citta*** ; bentuk halus dari ***sukha*** , bentuk halus dari ***dukkha*** ,cahaya halus yang megah dalam ***citta*** . Itulah mereka . Kesadaran agung dan kebijaksanaan agung (***maha sati*** *dan* ***maha paññã***) menganggap adukan (campuran) internal ini sebagai fokus penyelidikan , tetap mengamati dan menganalisanya.

Cahaya cemerlang yang di hasilkan akibat menyatunya berbagai ***kilesa*** , tampak sebagai titik yang amat terang , amat bagus cemerlang dan berpusat pada titik spesifik dalam ***citta***. Kadangkala kesuraman halus yang mengikutinya secara bersamaan muncul dan memudarkan titik pusat yang bercahaya itu , sehingga menyebabkan bentuk ***dukkha*** *y*ang sama halusnya berfusi juga. Sebenarnya, sinar yang amat cemerlang dan suram adalah 2 sisi yang sama dari keping uang logam: ke 2 nya adalah realita konvensional (***sammutti***) . Pada tingkat ini , kecemerlangan , kesuraman dan ***dukkha*** adalah sesama rekan , tampak bersama sama. Oleh sebab itu , ketika ***citta*** mengalami sinar yang memukau ini, setiap saat ia selalu merasa sedikit khawatir ternoda oleh berbagai macam hal. Kesadaran dan kebijaksanaan berusaha melindungi dan menjaga agar kecemerlangan sinar jangan sampai ternoda. Tak peduli berapa halus nya noda ia tetap merupakan ***kilesa*** ; sehingga meditator tak boleh berpuas hati. Perubahan halus pada kecemerlangan ***citta*** harus diamati oleh kebijaksanaan dengan benar benar tekun.

Agar bisa menyingkirkan beban kekhawatiran dan meraih resolusi definitif permasalahan , tanya dirimu : " Apa sebenarnya sinar ini ? Fokus perhatian sampai engkau tahu. Mengapa ia bisa berubah ubah ? Suatu saat ***citta*** cemerlang , dilain saat sedikit memudar. Suatu saat ***sukha*** halus pada kecemerlangan ***citta*** harus diamati oleh kebijaksanaan dengan benar benar tekun. Agar bisa menyingkirkan beban kekhawatiran dan meraih resolusi definitif permasalahan , tanya dirimu : " Apa sebenarnya sinar ini ? Fokus perhatian sampai engkau tahu. Mengapa ia bisa berubah ubah ? Suatu saat ***citta*** cemerlang , dilain saat sedikit memudar. Suatu saat ***sukha ,***kemudian ***dukkha.*** Suatu saat puas total , dilain saat ke tidak puasan meresap. Perhatikan ***sukha*** halus yang sedikit tidak teratur. Kemudian, dengan sedikit penampakan ***dukkha ,*** sejalan dengan sifat alami ***citta*** yang demikian halus lembut bagus di tingkat ini, hal ini sudah cukup menimbulkan kecurigaan kita. Mengapa keadaan ***citta*** yang amat bagus halus ini memperlihatkan kondisi yang amat bervariasi ? Tidak selalu tetap dan benar. Tanpa lelah kita mengejar garis pertanyaan ini. Jangan takut. Jangan biarkan takut merusak kecemerlangan bisa merusak intisari benih yang sesungguhnya. Fokuskan hanya pada titik sentral /pusat untuk melihat dengan jelas bahwa kecemerlangan mempunyai sifat (karakteristik) sama – yakni ***annicca, dukkha, anatta*** – sama seperti semua fenomena lain yang sudah kalian amati. Satu satunya perbedaan adalah kecemerlangan itu jauh lebih halus dan lembut.

Pada tingkat penyelidikan ini tak ada yang patut disayangi ; tak ada realita konvensional yang dapat dipercaya . Fokuskan dalam dalam pada ***citta*** biarkan kebijaksanaan menghadapi tantangan . Semua benda adalah tiruan (palsu) berasal dari dalam ***citta*** . Sinar ini yang paling menyolok diantara mereka. Ini adalah sumber kepalsuan . Karena engkau begitu mengagumi dan menjaganya melebihi hal apapun, maka sulit melibatkannya (dalam penyelidikan). Di seluruh tubuh fisik , tak ada yang bisa demikian menonjol begitu cemerlang seperti sinar itu. Menimbulkan kekaguman dan ketakjuban yang mendalam - dan, akibatnya , melekat pada perasaan ingin melindungi - dan tak ingin mengganggunya. Itulah . Lihatlah baik baik : ia tak lain adalah pemimpin tertinggi dunia ini, ***avijja*** . Tetapi kamu tidak mengenalnya. Karena belum pernah melihatnya , maka secara alami engkau akan tertipu oleh kecemerlangan yang kamu masuki pada tahap ini. Kemudian kesadaran dan kebijaksanaan siaga sepenuhnya, maka engkau akan mengetahui kebenaran tanpa perlu tergesa. Ini adalah ***avijja*** . ***Avijja*** yang sebenarnya ada disini. Ia tak lain adalah titik cemerlang yang mengagumkan. Jangan membayangkan ***avijja*** sebagai iblis atau binatang ; karena sebenarnya, ia adalah ***paragon kecantikan yang paling memikat dan mempesona di seluruh dunia.***

Avijja yang sejati amat berbeda dengan apa yang kalian bayangkan . Karena itu ketika bertemu ***avijja*** kalian tidak mengenalnya ; dan praktik akan terperangkap disana. Jika tidak mempunyai guru yang menasehati dan menunjukkan bagaimana cara menyelidiki, maka kalian akan berada dalam jalan buntu untuk kurun waktu yang lama sebelum menyadari sifat sesungguhnya dan mengatasinya. Bila kalian mempunyai guru yang bisa menasehati bagaimana meneruskan penyelidikan , maka dengan cepat kalian mengerti prinsip dasar dan dengan tegas menyerang titik pusat sinar tanpa mempercayainya sama sekali. Kalian harus melakukan penyelidikan disini sama seperti yang kalian lakukan terhadap fenomena lainnya.

Setelah melepaskan semua kemelekatan terhadap *5* ***khandha , citta*** amat bagus di tingkat ini. Walaupun ia telah melepas semua hal, ia harus melepas dirinya sendiri. Milik dirinya sendiri yang bersifat mengetahui tetap diresapi oleh ketidak tahuan fundamental ***avijja*** yang tidak mengetahui intisari dirinya yang sebenarnya , dan karena itu , ia tetap melekat pada dirinya. Semua jalan keluar eksternal telah dihentikan , ia menyatu kedalam ***citta*** tanpa ada jalan untuk mengalir. Pintu keluar ***avijja*** adalah mata, telinga , hidung , lidah dan tubuh , menimbulkan penglihatan, pendengaran suara , penciuman, pengecapan dan sensasi taktil (sentuh, tekan). Begitu kesadaran dan kebijaksanaan cukup terampil menghentikan semua jalan keluarnya demi kebaikan , ***avijja*** ditinggal tanpa jalan keluar bagi ekspresinya. Unsur unsur eksternalnya telah di netralisir ; yang tersisa hanyalah getaran halus yang bergema tanpa henti dalam ***citta*** . Setelah dicabut semua aktifitas jalan keluar nya , ia hanya bisa bergantung pada ***citta*** sebagai basis aktivitas satu satunya . Selama kebijaksanaan belum bisa benar benar melebihinya , ***avijja*** tampak sebagai perasaan ***sukha*** yang halus, perasaan ***dukkha*** yang halus , dan sebagai sinar yang benar benar memukau dan menakjubkan. Sehingga ***citta*** terus memfokuskan penyelidikan pada faktor faktor itu.

Tapi realita umum *22) – tak peduli bagaimana bagus atau cemerlang, anggun – tak terkecuali adalah manifestasi (pewujudan) gejala tak wajar. Hal ini cukup menarik perhatian ***citta*** dan membuatnya berusaha mencari solusi. Baik ***sukha*** yang teramat halus dan perasaan ***dukkha*** yang halus yang timbul hanya dalam ***citta*** , dan sinar cemerlang yang keluar darinya , mempunyai asal (berasal) dari ***avijja***. Tetapi karena kita tak pernah bertemu , kita di perdaya sehingga menggenggamnya ketika pertama kali kita menyelidiki titik ini. Kita di nina bobokan menjadi tertidur (terlena oleh buaian suara) ***avijja*** , percaya bahwa perasaan puas yang halus dan sinar cemerlang adalah intisari sesungguhnya diluar jangkauan ***nama*** dan bentuk (***rupa***) . Terlupa oleh kesalahan kita, kita menerima ini sebagai kekuasaan tertinggi ***citta*** , lengkap dengan ***avijja***, sebagai bagian dari diri kita yang sebenarnya.

Tetapi itu tak lama . Pada tingkat ini , kekuatan kemampuan kesadaran agung (***maha sati)*** dan kebijaksanaan agung ***maha pañña*** tidak akan ber puas diri begitu saja. Dengan rutin mereka memeriksa sampai detil , menyelidiki dan menganalisa – bolak balik , terus menerus. Dengan sendirinya sampai akhirnya mereka menyadari kebenaran. Mereka akan memperhatikan bahwa perasaan ***sukha*** yang halus, perasaan ***dukkha*** yang halus yang memperlihatkan sedikit variasi tampaknya keluar bersamaan dengan sinar yang megah itu. Walaupun ***dukkha*** yang ditunjukkan amat ringan , tetapi cukup mencurigakan. Mengapa ***citta*** mempunyai kondisi bervariasi ini ? Tak pernah konstan. Ke tidak wajaran yang diamati dalam titik pusat ***citta*** yang bersinar cukup menarik perhatian kesadaran dan kebijaksanaan .

*22 *) realita umum = konvensional – sammutti : realita pandangan umum bersifat duniawi / ilusi/palsu*
lawan sammutti adalah vimutti / nibbana yakni ; sejati , bebas mutlak ,padam (padam dari konsep diri / aku).
Artinya bebas dari pemalsuan unsur unsur pokok pikiran.

Begitu mereka terdeteksi , kecurigaan /ke tak percayaan timbul, membuat kebijaksanaan waspada dan merasa mereka patut diselidiki. Sehingga kualitas mengetahui ***citta.*** yang dijadikan fokus penyelidikan . Kesadaran dan kebijaksanaan ber konsentrasi pada titik ini , mencoba mengungkapkan terdiri dari apa sebenarnya "pengetahuan " itu. Mereka telah menyelidiki semua hal , tahap demi tahap , sampai tahapan dimana semua faktor telah disingkirkan dengan sukses.
Tetapi keberadaan yang mengetahui ini begitu terang dan menakjubkan : Apa sebenarnya ? Kesadaran dan kebijaksanaan menitik beratkan konsentrasi pada sinar itu , ***citta.*** menjadi titik fokal penyelidikan dalam skala penuh (istilahnya : habis habisan). Kemudian menjadi ajang bertarung antara kesadaran dan kebijaksanaan agung ***(maha sati – maha pañña***) dengan ***avijja – citta.*** Tak lama kemudian, mereka mampu menghancurkan ***avijja – citta.***, yang dari sudut pandang ***avijja*** , tampak begitu megah dan luar biasa. Mereka kini benar benar telah menghapus ***avijja*** , sehingga tak ada jejak sekecil apapun yang tersisa dalam ***citta***.

Ketika penyelidikan dengan kebijaksanaan tajam , tegas sampai semua sifat alamiah nya diketahui dengan jelas , fenomena ini hancur dan menjadi larut seluruhnya dengan cara yang tak terbayangkan oleh kita. Momen terbangun /terjaga (*Awake) disebut dengan " **Pencerahan dibawah pohon Bodhi** " atau " Penghancuran total dari kuburan ***samsara*** " . Kepastian yang tak dapat disangkal lagi timbul, kemudian. Momen dimana titik sinar hancur, sesuatu yang bahkan lebih luar biasa – sesuatu yang selama ini di sembunyikan oleh ***avijja*** – akan terungkap seutuhnya. Dalam ***citta***, terasa seluruh bumi bergetar hebat. Momen menentukan ketika ***citta*** terbebas dari semua realita konvensional adalah satu keajaiban dan kehebatan yang tak dapat diuraikan dengan kata kata . Benar benar tepat disini — pada akhirnya ***avijja*** lenyap — ***Arahatta magga*** berubah menjadi ***Arahatta phala*** . Ketika jalan telah berhasil dikembangkan seluruhnya , buah ke arahatan dicapai. ***Dhamma*** dan ***citta*** telah mencapai kesempurnaan lengkap. Mulai dari saat itu, semua problema berhenti. Ini adalah wujud ***Nibbāna***. *23)

Ketika wujud penampakan (***avijja***) yang semula kita bayangkan tampak begitu mengagumkan, dan menakjubkan akhirnya bisa dihancurkan , sesuatu yang tak mungkin diuraikan muncul dengan kekuatan penuh — wujud itu adalah Kesucian Absolut.
Ketika dibandingkan keadaan suci murni (***visuddhi***) tersebut dengan ***avijja*** yang tadinya kita kagumi kini seolah seperti tahi kerbau ; dan sifat dasar alamiah yang disembunyikan oleh ***avijja*** tampak seperti emas murni. Bahkan seorang bayi pun tahu mana lebih berharga antara emas murni dengan tahi kerbau; sehingga kita tak perlu membuang waktu membeberkan kebodohan kita dengan melakukan perbandingan itu.

**23) Nibbana adalah sesuatu yang disadari , nirwaktu (akala), tak ada awal, tak ada hasil,tak ada sebab dan adalah akhir dari penderitaan . Nibbanam paramam Suññam . Nibbana hampa sejati tidak ada deskripsi (diluar nalar). (Real Nibbana is no description). - ``disadur dari Udana VIII (J Sanjivaputta)*

**Sang Buddha menunjukkan jalan ." You have to find the truth yourself —..Attahi attano natho".Seseorang yang ingin mencapai Nibbana harus melatih batin yakni dengan melaksanakan sila,samadhi,pañña. (LP Lee Dhammadharo)*

P**enghancuran **avijja** ditandai dengan momen ketika **Arahatta magga** dan **Arahatta phala** tiba bersamaan di tempat akhir tujuan. Jika kita membuat perbandingan ibarat menaiki tangga masuk kerumah, 1 kaki ada di akhir tangga , sedang kaki lainnya ada dilantai rumah. Kita masih belum mencapai rumah dengan ke 2 kaki. Hanya ketika ke 2 kaki dengan kuat berdiri menjejak lantai rumah maka kita bisa berkata :" Kita telah sampai dirumah ". ***Citta "mencapai ***Dhamma***" ketika ke 2 kaki kuat tertanam dalam keagungan ***Dhamma*** . Ia telah mencapai ke "tunggal"an ***Nibbana***. Dari momen pencapaian pencerahan , ***citta*** bebas sepenuhnya. Ia tidak lagi menunjukkan aktifitas menyingkirkan ***kilesa***. Ini adalah ***Arahatta phala*** : buah dari ke arahattan. Hanya akan dialami oleh mereka yang telah bebas dari ***kilesa*** – yakni ***Arahatta*** hidup yang telah mencapai "***sa-upadisesa- nibbâna".***

Sedangkan : ***rûpa, vedanâ, saññâ, sankhâra*** dan ***viññâna*** kini (pada arahat) hanyalah kondisi , yang dengan muslihat bagaimanapun juga fenomena natural yang timbul spontan ini akan berhenti tanpa mampu mempengaruhi atau mengkontaminasi ***citta*** .
Keberadaan mereka tak lagi menimbulkan problem bagi ***citta*** karena sekarang citta telah bebas dari ke tidak tahuan yang disebabkan asumsi palsu tentang mereka . Kini ***citta*** telah sepenuhnya sadar akan kebenaran , ia mengetahui realita keberadaan, sebagaimana juga realita semua fenomena alamiah luar dan dalam. Tiap tiap realita mempunyai realita tersendiri yang terpisah , sehingga konflik yang biasa timbul antar mereka tak lagi eksis. Semuanya masing masing bebas ke jalan mereka sendiri. Pada tingkat ini, konflik berkepanjangan antara *kilesa* dan ***citta*** akhirnya selesai.

Ketika kebenaran diketahui dengan cara ini, *citta* tidak merasa khawatir atau peduli terhadap banyak hal tentang kehidupan dan kematian dari ***khandha.*** . ***Citta*** hanya melihat aktifitas ***khandha*** – bagaimana ia timbul , berinteraksi dan berhenti, dan bagaimana kemudian mereka hancur mati. Tetapi karena wujud alami ***citta*** yakni intisari yang mengetahui tak pernah mati , takut mati bukanlah faktor. Ia menerima kematian ketika datang – sebagaimana juga hidup – bila hidup berlangsung . Baginya ke 2 aspek adalah sama.

INI MENGAKHIRI PENYELIDIKAN MENGENAI CITTA . Mencapai titik ini , ***citta*** sudah berhenti dari keberadaan dan kelahiran selama lamanya, sepenuhnya telah diputuskan dari semua pewujudan ***avijja*** dan nafsu keserakahan – keadaan nya adalah : ***" avijjâ paccaya sankhâra "*** – keadaan dimana "Kondisi pokok (fundamental) ketidak tahuan yang menyebabkan munculnya fenomena terkondisi *20)" - telah larut sepenuhnya.
Ia digantikan oleh "***avijja tveva asesavirâga nirodhâ sankhârâ nirodho*** ": yakni "memudar (padam)*23) dan berhentinya fenomena terkondisi mengakhiri semua bentuk penderitaan".

**23) Padam disini berarti padam dari "konsep diri " . Faktor yang terpenting disini adalah proses penyadaran jeli dari tanpa aku (anatta). Pencapaian ini pada saat yang sama melenyapkan semua keraguan tentang nibbana Yang terpenting adalah pada saat ketika momen anatta itu disadari — maka sifat kepalsuan alamiah dari "aku" terpampang dengan jelas —- maka dari itu, tak ada lagi rasa ke dambaan akan diri (aku) dan segala atributnya.*

Ketika ***avijja*** dilenyapkan , fenomena terkondisi – yang menyebabkan timbulnya ***dukkha*** – juga lenyap. Mereka menghilang dari sifat alamiah ***citta*** yang mengetahui. Fenomena berkondisi *24) seperti bentuk pikiran , yang merupakan bagian integral dari ***khandha*** , terus berfungsi dalam lingkup mereka tetapi tidak lagi menyebabkan ***dukkha*** . Tidak dikorupsi oleh ***kilesa*** , mereka hanya memberi bentuk dan pengarahan pada aktifitas mental.

Kesadaran yang timbul dalam pikiran murni dan sama sekali tidak menimbulkan ***dukkha***. ***"Viññana paccaya nâmarûpam , nâmarupa paccaya sâlayatanam , sabuyatara paccaya phaso"*** : Semua media panca indera dan semua kontak panca indera yang merupakan terkondisi (bersyarat) * hanyalah fenomena alami yang timbul dan ada dan mengikuti karakteristik mereka sendiri. Mereka tak mempunyai efek negatif atau apapun pada ***citta*** yang telah berhasil mmenyelesaikan tugas sampai titik dimana ***: " evamme tassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti*** ". Ini adalah penghentian total dari semua massa ***dukkha.***

Ketika ***avijja*** dan semua ***kilesa*** dilenyapkan, mereka lenyap dalam ***citta***. Lenyapnya ***avijja*** berarti destruksi semua lingkaran daur ulang kelahiran dan kematian . Ke 2 nya harus di lenyapkan dalam ***citta*** , karena ***avijja-citta*** adalah **benih intisari** sebab dari kelahiran kembali di dunia , inti sari dari lahir, tua, sakit dan mati . Kecanduan sensual , dengan ***avijja*** bertindak sebagai penggerak utama , adalah akar yang menyebabkan lahir, tua, sakit dan mati dan ini hanya berada dalam ***citta*** . Ketika akhirnya ***avijja*** hancur , diputuskan dari ***citta*** untuk selamanya , penghentian total dicapai. ***Citta*** kemudian bebas, luas lapang, dan amat kosong, tanpa batas , tanpa ikatan - benar benar meluas. Tak ada yang bisa merintangi atau menutupinya. Semua kontradiksi telah di eliminasi , ketika ***citta*** mengetahui, ia hanya mengetahui kebenaran , ketika ia melihat , ia hanya melihat kebenaran. **Inilah kekosongan yang sesungguhnya (sejati)**. *25)

Derajat kekosongan dialami pada beberapa tingkatan . Meditasi ***samadhi*** adalah satu tingkat. ***samadhi*** dalam , tubuh dan kesadaran untuk sementara hilang dari kewaspadaan /kesadaran. ***Citta*** tampak kosong , tetapi durasi (jangka waktu) kekosongan ini terbatas pada waktu sewaktu melakukan ***samadhi*** . Pada tahap awal praktik kebijaksanaan ***citta*** bisa pisah permanen dengan sendirinya dari tubuh jasmani , tetapi ia belum dapat melepas diri dari komponen mental pribadi , seperti : ***vedana, sañña, sankhara*** , dan ***viññana .*** Seluruhnya kosong dari bentuk fisik , sehingga bayangan tubuh tak tampak lagi dalam ***citta*** , tetapi tidak kosong dari konsep mental. Ketika mencapai tingkat ini , kebijaksanaan mampu membedakan dirinya dari massa fisik yakni tubuh , dan ia bisa melepaskan dirinya dan percaya bahwa tubuh bukan miliknya . Tetapi tingkatan ini masih belum bisa memisahkan faktor faktor mental dari perasaan, ingatan, bentuk pikiran dan kesadaran.

** 24)kondisi / terkondisi : bersyarat , hasil bentukan – mengikuti hukum anicca, dukkha, anatta*

** 25) kekosongan (kehampaan = kesunyataan)sejati adalah kekosongan dari semua fenomena (hampa dari diri) . Diluar jangkauan nalar (atakkavacara). Hanya mereka yang telah mencapainya(para arahat) yang mampu memberi ulasan tepat .*

Dengan menyelidiki lebih jauh , ***citta*** menjadi lepas dari faktor faktor mental ini. Sehingga tak ada yang tersisa kecuali sinar cemerlang luar biasa yang seolah menginfus kosmos (dunia) , intisari kecemerlangan manusia tampak nirbatas (tanpa batas) dan kehampaan mental dalam dan luar biasa. Ini adalah kekuatan mengagumkan dari ***avijja*** yang asli. Dengan terus menggunakan kesadaran dan kebijaksanaan penuh ***avijja*** akhirnya dilenyapkan dalam ***citta***. Ketika semua yang meresap ke ***citta*** berhasil disingkirkan, maka seseorang telah mencapai kekosongan sejati. Kini seseorang telah mencapai kekosongan sejati. Kekosongan yang dialami pada tingkat ini adalah lepas permanen dan sama sekali tak memerlukan upaya untuk menjaganya (ed ;tanpa *samadhi*) . Ini adalah ***citta*** yang **bebas mutlak** dan ***citta*** yang **sejati .**

Perbedaan antara kekosongan yang disebabkan oleh ***avijja*** dan kekosongan ***citta*** murni , yang bebas dari ***avijja*** , dapat dilukiskan sbb : dengan membayangkan orang yang berada di dalam kamar (ruangan) kosong . Ia berdiri ditengah tengah kamar , mengagumi kekosongannya , sehingga orang itu lupa akan dirinya . Melihat bahwa tak ada sesuatupun didalam kamar itu , ia hanya ber cermin pada kekosongan yang ia rasakan dan tidak pada fakta bahwa sebenarnya ia mendiami titik sentral ruangan itu. Selama seseorang masih berada dalam kamar itu, ruangan tidak benar benar kosong. Ketika akhirnya ia menyadari bahwa ruangan tidak benar benar kosong sampai ia sendiri pergi meninggalkan ruangan itu , saat itulah ***avijja*** hancur dan ***citta*** yang murni bangkit . Sekali ***citta*** telah melepaskan tiap jenis fenomena , ***citta*** tampak amat kosong ; tetapi begitu seseorang mengagumi kekosongan , terpesona oleh kekosongan itu, yang merupakan satu satunya yang masih bisa bertahan. Diri dipakai sebagai titik referensi , inilah inti (nukleus) ***avijja*** , yang satu satunya masih tersisa dan telah berintegrasi masuk kedalam ***citta*** yang "mengetahui".

Ini adalah ***avijja*** yang asli sejati. “Diri sendiri (Aku - atta) ” adalah rintangan yang sesungguhnya pada saat itu. Segera setelah ia hancur dan menghilang , tak ada lagi rintangan yang tersisa. Semuanya kosong : dunia luar kosong, interior ***citta*** kosong . Pada kasus dimana orang adalah ruangan kosong , kita dapat berkata bahwa ruangan benar benar kosong hanya bila ia telah pergi meninggalkan kamar. ***Citta*** kemudian meraih pengertian luas mengenai semua masalah eksternal, dan semua masalah mengenai dirinya . ***Citta*** disini dikatakan kosong total. Benar benar kekosongan yang timbul karena tiap dan semua jejak realita konvensional telah hilang dari ***citta*** .

Lenyapnya ***avijja*** tidak seperti hal lain yang telah kita selidiki sejauh ini. Akhir ***avijja*** diikuti dengan pengertian definitif dan jelas mengenai sifat sebenarnya ***avijja***. Uniknya, sinar ***avijja*** lenyapnya secara instan, seperti lampu kilat. Itu adalah momen yang terjadi secara spontan, berkedip dan menghilang seluruhnya. Hanya ketika sinar itu lenyap, maka kita tahu bahwa ia adalah ***avijja*** yang sejati . Apa yang tinggal sepenuhnya unik. Sifat alaminya mutlak murni. Meski sebelumnya tak pernah mengalami hal seperti ini, tetapi ketika ia muncul saat itu tak dapat keraguan lagi . Semua yang bisa menimbulkan keraguan telah berhenti disaat itu. Ini adalah akhir dari semua beban.

Semua illusi tentang diri pribadi , sebagai bagian dari benih intisari **diri** dengan spesifik menunjukkan ini adalah ***avijja*** yang sejati. Semua penyelidikan dilakukan demi dirinya . Ini adalah diri yang mengetahui. Diri ini adalah sinar , cahaya dan bahagia. “Aku” dan “Milikku” – adalah dimana ***avijja*** **sejati** bemukim. Semua dilakukan demi dirinya . Begitu pada akhirnya ia hancur , demikian juga dengan sudut pandang tentang diri pribadi (aku milikku) juga hancur . Penyelidikan masih tetap dilakukan tetapi tidak demi siapa siapa.

Ibarat pot yang dasarnya telah copot (berlubang). Tak peduli berapa banyak air yang dituang , tak ada setetespun yang tersisa. Demikian juga dengan bentuk pikiran dan ide ide terus menerus timbul dan lenyap sebagai fungsi alami dari ***khandha*** *,* tetapi tak ada satupun yang melekat pada ***citta*** , karena bejana yang biasa memegang mereka telah dihancurkan. Bentuk pikiran timbul dan secara instan berhenti . Karena tak ada yang mau menyimpan, tak ada yang mau mengakui sebagai milik mereka , maka bentuk pikiran disingkirkan dan lenyap. Alami yang mengetahui tentang kekosongan total ini benar benar bahagia didalam *26)

Wujud (sifat alami) ***citta*** yang nyata (selama ini) telah disembunyikan dengan baik oleh ***avijja*** sehingga kehebatan alami ***citta*** yang sejati tak pernah tampak. Perangkap ***avijja*** sedemikian baik , ia menyamar sehingga meditator yang belum mencapai tingkat ini tertipu. ***Avijja*** meniru habis apa yang mereka percaya sebagai keajaiban ***citta*** yang sejati. Mereka (sinar ***avijja***) dihargai sedemikian rupa sehingga mereka merasa ia harus dijaga dan dilindungi tak peduli berapapun ongkos yang harus dibayar. Sebenarnya inilah mereka , sinar yang amat ajaib ini milik mereka.

Avijja **sejati** adalah titik fokal (titik pusat perhatian) yang terdiri dari banyak hal yang indah indah dan aneh aneh didalamnya – hal yang tak pernah terbayangkan ada(eksis). Hal hal ini mengkontaminasi ***citta*** , seperti umpan kail di oleskan racun yang cukup untuk membunuh seekor binatang. Karena tampaknya tak mungkin menemukan realita konseptual yang bisa saya bandingkan dengan faktor faktor kontaminasi yang bersembunyi dalam ***avijja***, maka saya hanya bisa memberikan penjelasan singkat . Faktor faktor ini termasuk : sinar yang begitu luar biasa seolah sudah produk akhir, ; kebahagiaan yang luar biasa , berasal dari kekuatan sinar yang merembes kedalam ***citta*** , tampaknya seolah melebihi seluruh alam realita konvensional ; merasa kuat tak terhingga sehingga seolah olah tak ada yang bisa mempengaruhinya ; rasa menghargai , ingin melindungi dan melekat pada sinar ini timbul seolah olah mereka adalah emas murni.

**26)Nibbanam paramam sukha : Nibbana adalah kebahagian sejati tertinggi. Diatas duniawi (Lokuttara) Nibbana sejati tdk ada deskripsi. Kesunyataan Mutlak (Vatthudhamma) berada diluar dualitas dan relatifitas. Istilah lokuttara dalam kitab Dhamasangani disebut " lokuttara kusala citta" = Supramundane Meritorious Thought - pikiran bajik ultra duniawi dan berhubungan dengan Magga Ňāna dan memungkinkan mahluk lolos dari ke 3 alam keberadaan. Lokuttara kusala citta umumnya dikenal dgn "magga" , faktanya ia juga berarti jhana /satipatthana.*

Avijja-citta tampak seolah mempunyai semua kebajikan; cemerlang , berani , luar biasa memuaskan dan kualitas mengetahuinya tampak tak terbatas. Tetapi selain mengetahui setiap kemungkinan yang dipikirkan mengenai berbagai hal, sifat mengetahui alami ini (sebenarnya) tidak mengetahui dirinya sendiri. Ini adalah pokok utama (fundamental) ketidak tahuan ***avijja*** yang sejati. Segera setelah sifat mengetahui ini berbalik dan melihat dirinya sendiri , ***avijja*** hancur. Penghancuran ini, dengan sendirinya , mengungkapkan kebenaran tentang *citta*, tentang *Dhamma*. Selama ini hanya ***avijja*** yang menyebabkan kebenaran ini tersembunyi dari pandangan kita.

Meditator yang belum benar benar beradaptasi dengan kebijaksanaan akan mengalami kesulitan menemukan jalan keluar ***avijja ,*** karena ***avijja*** pada umumnya dan ***avijja*** yang asli sejati adalah 2 hal yang amat berbeda. Pewujudan (sifat alami) ***avijja*** umumnya adalah kombinasi dari semua aspek yang berbeda beda dari delusi (waham)*27) , baik eksternal maupun internal , kedalam kekotoran batin tunggal.

Ibarat pohon , dimana ada kombinasi daun, ranting , cabang dan batang. ***avijja*** yang asli , dilain pihak adalah seperti pohon yang tumbang dan ditelanjangi dari semua batangnya. Dikatakan, melalui usaha yang tekun , kebijaksanaan memotong aktifitas ***avijja*** yang "tumbuh menjadi besar " secara bertahap sehingga ***avijja*** kehilangan kecenderungannya dan menyatu kedalam 1 titik tunggal — yakni ***citta***. Pada titik ini , ***avijja*** tak lagi mempunyai group / kumpulan penipu penipu yang dikomandoi seperti ketika ia masih berkuasa penuh. Pada titik ini kita temukan ***avijja*** yang sejati.

Bagian ***avijja*** amat banyak dan bervariasi . Semua kekotoran batin yang lain hanyalah cabang dan ranting semata . Dengan ber konsentrasi pada ***avijja***, kita cenderung gagal melihat akar penyebabnya.*28) Karena itu, ketika kita benar benar mencapai ***avijja*** yang sesungguhnya , kita menjadi bingung dan tidak mengenalinya. Seperti pohon merambat berkecambah di satu tempat dan menjalar melalui tanah ke tempat lain entah dimana. Pohon itu terus menjalar dan merambat naik , dengan makin lama semakin banyak batang yang tumbuh semakin besar dan semakin rumit . Kita harus memegang pohon dan kemudian terus mengikuti sampai ia kembali ke sumber dan kita menemukan batang utamanya. Disitulah dimana kita bisa menemukan akarnya . Ketika kita mencabut akar, maka semua tumbuhan mati.

27) Delusi dalam kedokteran jiwa : waham - keyakinan salah yang tak bisa dibelokkan (- Prof Koesumanto)Dalam. Buddhisme berarti moha, kebodohan, ke tidak tahuan, kegelapan batin. Arti umum berarti angan angan ,khayalan..*

28) Kusala dhamma ,hal bajik , sering di deskripsikan sebagai akar (alobha, adosa , amoha) , batang (5 khandha) dan buah (tindakan). Akusala kamma (kejahatan) sebaliknya juga sama yakni akar (lobha, dosa, moha) , batang (khandha) , buah (tindakan) - Nikkepa Khanda (kitab Dhammasangani Abhidhamma)*

Bagian 2

"Janganlah berpikir bahwa Dhamma ajaran Sang Buddha hanya untuk masa lalu atau masa mendatang karena Sang Buddha tak pernah mengajar orang mati atau yang baru akan lahir . Sang Buddha mengajar orang yang masih hidup pada masanya, sama seperti kita yang masih bernafas saat ini karena Dhamma tak pernah ketinggalan jaman /lapuk oleh waktu(akaliko)"

 Luangta Maha Boowa Nannasampanno

PART 2

" *Kesehatan adalah keuntungan terbesar. Kepuasan adalah kekayaan paling bernilai. Kepercayaan adalah sanak terakrab. Nibbana adalah kebahagiaan terluhur-. Sukha vagga 204*

"Sungguh baik menjumpai para suciwan .Tinggal bersama beliau senantiasa menimbulkan kebahagiaan." - Sukha vagga 206 (Jan sanjivaputta)

" *Ia yang senantiasa rendah hati dan menghormat sesepuh niscaya akan berkembang dalam 4 hal , yaitu : usia panjang, kulit cemerlang, kebahagiaan dan kekuatan . - sahassa vagga 109 (Jan sanjivaputta)*

ARAHATTAPHALA

Air mata berlinang dalam Ketakjuban Dhamma

Dhammadesana YM Âcariya Maha Boowa pd tgl 2, Mei, 2002 saat beliau berusia 89 tahun

Prinsip dasar dari kematian terletak di dalam ***citta*** (batin) , karena Kelahiran dan kematian keduanya berada didalam ***citta*** (batin).***Citta*** itu sendiri tidak pernah lahir dan tidak pernah mati. Sebaliknya, kekotoran batin yang meresap *1)dalam ***citta*** yang menyebabkan daur kelahiran dan kematian terus ber ulang . Mengertikah kalian ? Amatilah batin. Bila tidak dapat melihat betapa beracunnya ***citta*** *2), kalian akan gagal mengidentifikasi racunnya. Saat ini, ***citta*** adalah bahaya yang sesungguhnya. Jangan hanya berpikir tentang betapa berharganya ***citta***, karena ada bahaya mengintai disana. Bila kalian dapat mengamati dengan cara seperti ini, maka kalian dapat melihat bahaya mengancam di dalamnya. Mengertikah maksud saya ? Selama kalian memandang tinggi ***citta*** maka kalian akan tetap melekat padanya. Sesederhana itu ! Jangan katakan saya tidak memperingati kalian.Bila tiba waktunya kalian harus membuang segala galanya sampai tidak tersisa. Jangan simpan apapun. Apapun yang engkau tinggalkan biarkan tak tersentuh - karena disitulah letak Bahaya Terakhir .

Hal ini mengingatkan saya sewaktu saya belajar di Wat Doi Dhammachedi. Saat itu fajar baru menyingsing, sebelum waktu makan *3). Pada saat itu ***citta*** saya amat sangat menakjubkan dan amat sulit di amati . Saya sangat takjub dengan diri saya sendiri , dan berpikir : "Oh ! Mengapa ***citta*** ini demikian gemerlap dan sinarnya begitu cemerlang ?
Saya berada dalam ke adaan meditasi sambil merenungkan kemilau cahaya yang gilang gemilang dan seolah tidak percaya penampilannya dapat sebagus itu. Tetapi sinar yang sangat kemilau ini , sebenarnya adalah bahaya pokok terakhir . Kalian paham maksud saya ?

---

1) kilesa/kekotoran batin /pencemaran batin :1.lobha (serakah): terhadap objek sensual/indera(kamachandha) ; serakah terhadap milik orang lain (abhijjha) 2 Dosa (marah) - bentuk halus (patigha), bentuk kasar:marah, benci, dendam, ingin membunuh, 3.Moha (delusi) : ketidak tahuan, kebodohan, kegelapan batin. (avijja) -ngantuk, lambat (thina - middha) - pandangan salah (micchaditthi) - keracunan, kecanduan, narkoba, omong kosong ("a Buddhist way")

**2) Citta / Batin yang dimaksud disini adalah batin yang bercampur dengan avijja sehingga tampak menjadi satu. Batin yang diliputi avijja menjadi penyebab tumimbal proses kelahiran, usia tua dan kematian. Avijja juga yang mengambil alih kepemilikan atas 5 kandha dan sifat alamiahnya (sabhava dhamma) sehingga memutarbalikan segala fakta tentang kebenaran. Landasan kesadaran (cittassa vatthu) berada di suatu bagian kecil jantung (vatthu hadaya) - Komentar penterjemah /Patipada /Abhidhamma / Atthasalini (Misteri kematian - J Sanjivaputta)*

**3) Semua bhikkhu hutan "dhutanga bhikkhu" makan 1 kali dengan mangkuk berkah sebelum jam 7 pagi*

K*ita** cenderung jatuh pada ***citta yang cemerlang /gilang gemilang ini. Sebenarnya, saya sudah melekat pada ***citta*** ini, sudah tertipu olehnya. Bisa kalian lihat, bila segala sesuatunya telah sirna, seseorang terkonsentrasi pada satu titik pusat akhir — titik dimana terdapat pusat dari siklus daur ulang kelahiran dan kematian , inilah penjelmaaan sesungguhnya dari ketidak tahuan atau yang kita sebut sebagai ***avijja****.* Pusat titik fokus ini adalah keadaan dari segala ***avijja*** , merupakan puncak dari segala puncak dari ***citta*** dalam ***samsara.***

Karena tak ada hal lain yang tersisa pada tingkatan itu *(red; hanya ada cahaya*) , saya hanya dapat mengagumi kecemerlangan gemerlapnya ***avijja.***Meskipun begitu , cahaya gemerlapan juga mempunyai titik pusat *4) . Dapat di umpamakan sebagai filamen / serat lampu tempel. Serat seratnya berkilauan terang, dari cahaya tersebut menyebar ke sekelilingnya . Itu merupakan pemahaman krusial , karena sangat mempesona saya pada saat itu, sehingga saya merasa : " Wow! Mengapa ***citta*** saya begitu terang benderang ? Sepertinya saya seutuhnya telah berhasil melewati dunia ***samsara.***. Lihatlah ! Kekuatan luar biasa ***avijja*** berhasil mengelabui saya sewaktu mendekati tahap akhir dari praktik meditasi. Pada saat itu, saya tidak menyadari bahwa saya telah jatuh kedalam perangkap . ***avijja***

Kemudian tiba tiba, dengan spontan, kebesaran dhamma bangkit, seolah seseorang bicara dalam batin saya . Bagaimana saya bisa lupa ?

"Dimana titik atau pusat dari segala pengenal dimanapun juga ia berada , disanalah letak inti (nukleus) dari keberadaan. (eksistensi *5) ." Seperti pusat terang dari serat serat filamen lampu tempel. Perhatikanlah ! Ia memberi tahu apa yang ingin saya ketahui : *Ini adalah* ***titik*** ***benih*** ***dari segala ke beradaan (pewujudan)*** . Walaupun demikian , setelah itu, saya tetap tidak dapat menangkap arti / makna dibaliknya . Saya merasa bingung dan penasaran .

Titik, sebuah pusat ……. Artinya titik pusat dari cahaya yg bersinar amat cemerlang itu.

4) avijja ; disebut juga titik fokal / titik sentral dari the knower (pengenal) , pelaku atau titik palsu sehingga mengelabui , menimbulkan persepsi palsu dan dualisme kesadaran. Memperalat khanda dan memutar balikkan segala kebenaran. Tipuan cahaya gemilang bisa menimbulkan ke sombongan halus dalam batin dan pandangan salah . (arti sebenarnya avijja adalah ke tidak tahuan / kebodohan /kegelapan batin).- disadur dari " kammatthana

**) citta : disebut juga titik fokal the known , titik pusat yang mengetahui , pengetahuan . Belakangan dalam kitab Atthasalini (ulasan Dhammasangani) dijelaskan sebagai landasan kesadaran (citassa vathu)*

**5) Keberadaan kita - bhava - pewujudan - kondisi yang menyebabkan kelahiran kembali / tumimbal lahir "Manakala ada kelahiran (jati) , ketuaan, kematian muncul. Ketuaan dan kematian muncul karena adanya kelahiran sebagai sebab ketergantungan." - "Manakala ada pewujudan (bhava) kelahiran muncul, manakala ada kemelekatan (upadana) pewujudan muncul, Kemelekatan muncul karena ada keinginan (tanha) .Dan kemelekatan muncul karena adanya 5 khandha sebagai sebab ketergantungan (nama : 6 landasan indera + rupa : jasmani)*

Saya menyelidiki “titik” tersebut setelah YM Acharn Man meninggal .(*6) Bila saat itu beliau masih hidup , dan diberitahu mengenai dilemma saya : ***"Dimana titik atau pusat dari semua pengenal (knower) dimanapun juga ia berada , disanalah letak " benih " dari segala ke beradaan / pewujudan (benih kehidupan) ,*** *dan* kebingungan saya dengan segera mendapat jawaban dari beliau *:* ***"Disitulah letaknya di titik pusat dari cahaya !".*** Dan kemudian, titik itu dengan segera terintegrasi (menyatu). Segera setelah saya memahami perbedaannya, saya juga dapat melihat bahaya di baliknya, sehingga cahaya itu meredup dan hilang. Sebaliknya dari itu , saya masih tetap ber hati-hati melindungi dan menjaganya.
Bahaya pokok terakhir berada disana. Titik pusat dari bahaya terakhir adalah titik yang paling bercahaya menakjubkan , membentuk inti pusat dari seluruh dunia alam nyata konvensional ***(sammutti)*** *7).

Saya tidak pernah lupa. Saat itu di bulan Febuari, sewaktu YM Acharn Man baru di kremasi , dan saya pergi ke gunung. Tempat dimana saya mentok menghadapi problem ini. Membuat saya sangat bingung. Pada akhirnya, saya tidak mendapat manfaat apapun dari kebesaran ***dhamma*** yang tumbuh dalam hati saya.

Sebaliknya dari perasaan merasa beruntung , pada saat yang sama waham / pandangan salah amat menyiksa saya. Saya sangat bingung : “Dimana titik ini ?” Tentu saja, pada titik pusat cahaya, tidak pernah terpikirkan oleh saya bahwa pusat titik cahaya itu ter letak bahaya amat besar. Saya masih percaya akan adanya ‘ Kebajikan Luhur’ . Inilah cara bagaimana *kilesa* menipu kita. Mengertikah kalian? Sekalipun saya sudah diperingati akan bahaya ini, tetap saja saya terpengaruh, sehingga saya mengiranya sebagai kebajikan luhur / tertinggi .
Saya tidak pernah lupa bagaimana dilemma ini amat membebani saya.

Akhirnya, saya meninggalkan Wat Doi Dhammachedi dan pergi ke Sri Chiang Mai di distrik Ban Pheu. Saya menetap selama 3 bulan disana, tinggal di dalam hutan lebat di gua Pha Dak Cave, sebelum akhirnya kembali lagi ke Wat Doi Dhammachedi beserta dengan kesengsaraan yang masih amat membebani pikiran saya. Kemudian, sewaktu tinggal di tepi pegunungan disana, problem akhirnya teratasi. Menjelang waktu penentuan tiba, waktu dan tempat berhenti mengakhiri semua keterkaitannya ; mereka tidak lagi saling mencampuri . Semua yang tampak amatlah memukau , sifat alami ***citta*** yang bercahaya gilang gemilang . Saya mencapai tingkatan di mana tidak ada lagi yang ingin saya selidiki . Saya sudah rela melepaskan segala galanya - hanya pancarannya yang menetap. Kecuali titik sentral ***citta*** yang bersinar , seluruh alam semesta telah di lepaskan . Mengerti yang saya maksud : bahwa titik ini adalah bahaya pokok terakhir ?.

---

*6) *Acariya Man Buridatta meninggal tgl 31 januari 1949 di Wat Suddhavassa , Sakhon Nakhon.*

**7) realita konvensional : sammutti – pandangan umum bersifat duniawi : illusi / palsu, mengikuti hukum kekekalan / perubahan : anicca, dukkha , anatta. ("Patipada"-YM Maha Boowa).*

Pada tahap itu , Kesadaran agung terluhur dan Kebijaksanaan agung terluhur (***Maha Sati & Maha Pañña)*** bersatu di titik fokus ***citta***, meng konsentrasikan semua kekuatan seluruh penyelidikan hanya ter pusat pada 1 titik itu. Akhir nya saya mencapai tingkatan dimana saya merenung mengapa ***citta*** mempunyai begitu banyak aspek yang berbeda. Dapat saya nyatakan tanpa ragu bahwa setiap aspek dari ***citta*** telah saya kenali / ketahui , dan apapun yang telah saya kenal merupakan subjek dari suatu perubahan. Satu aspek terlihat baik , aspek lain terlihat buruk. Penyelidikan terfokus pada titik itu, mengamati setiap hal, mencoba memahaminya : " Mengapa sebuah ***citta*** mempunyai aspek yg berbeda *8)? Sepertinya tidak ter pusat. " Apapun aspek dari ***citta*** diselidiki dengan cermat , segala kemungkinan permutasi (perubahan) di ketahui dengan jelas dan di mengerti sejalan dengan dalamnya tingkatan latihan meditasi — tingkatan kesadaran tertinggi (***maha sati***) dan kebijaksaan tertinggi (***maha pañña)*** . Mereka dapat menyelaraskan diri dengan seluruh variasi ***citta*** , tidak perduli bagaimana halusnya ***citta*** tersebut. Suatu saat terang , dilain saat redup. Perubahan datangnya dari dalam. Lihatlah ! Sekarang Saya mulai dapat mengimbanginya . Suatu saat ***sukha*** , disaat lain ***dukkha*** **.**

" Dalam realita pandangan umum(konvensional) " , kondisi ini merupakan bagian yg tak terpisahkan dari ***citta*** Tak ada yg perlu di selidiki, kesadaran tertinggi (***maha sati)*** dan kebijaksanaan tertinggi (***maha pañña***) akan terkonsentrasi langsung pada titik dimana perubahan itu timbul. Suatu saat ***sukha*** (senang) , di lain saat ***dukkha*** (tidak senang / tdk memuaskan), suatu saat terang bercahaya, saat lain sedikit redup .

Tapi anda harus mengerti bahwa perubahan dari perasaan ***sukha*** senang ke tidak senang ***dukkha.***, terang cerah ke redup suram, begitu sedikit sekali sehingga hampir hampir tidak nampak bedanya. Bagaimanapun juga , kesadaran tertinggi ***(maha sati***) setiap saat selalu berada di atas mereka.

"Mengapa ***citta*** mempunyai begitu banyak variasi ? Sehubungan dengan itu, kesadaran meninggalkan semuanya dan membalikkan perhatian penuh ke sasaran utamanya . Setiap aspek dari investigasi bersatu dalam ***citta,***, dan ke semuanya saling terkait berhubungan. Pada tingkatan ter tinggi itu, kesadaran terluhur (***maha sati)*** dan kebijaksanaan tertinggi ***(maha pañña***) amat sangat halus sehingga mereka meresap ke mana mana, meresap ke semua bagian tanpa kecuali. . Kesadaran tertinggi (***maha sati)*** dan ke bijaksanaan tertinggi (***maha pañña***) pada tingkat puncak berbeda dengan kesadaran tertinggi otomatis dan kebijaksanaan otomatis yang dipakai untuk meraih tahap akhir. Kesadaran dan kebijaksanaan otomatis segera bekerja sama dalam satu unit tanpa tergesa. Mereka menyelidiki hal secara bertahap , memotong mereka serpih demi serpih , bagian demi bagian. Sedang pada tingkatan puncak kesadaran tertinggi (***maha satii)*** dan kebijaksanaan (***maha pañña***) juga berkerja dalam satu unit tanpa tergesa , tetapi mereka meresap kesegalanya secara bersamaan (simultan).

**8) aspek berbeda disini berarti : kadang sukha teramat halus , kadang dukkha teramat halus (lembut)*

* *Kilesa ketika tidak mewujud, pasif berupa kekotoran batin. Ketika aktif ia mewujud berupa gangguan emosi .Kilesa yang tumbuh dalam batin adalah kekuatan yang mengikat kita meski kecil harus di lepas (lihat hal 59 paragraf 1)*

Pada saat itu, mereka mengamati ***citta*** sebagai titik fokus sentral. Semua masalah telah di amati dan di dibuang; yang tersisa hanya satu titik kecil dari " pengetahuan " . Kini menjadi jelas bahwa ***sukha*** dan ***dukkha .*** bersumber dari titik itu.
Terang dan redup – ke 2 perbedaan ini bersumber dari satu titik . Lalu mengapa satu ***citta*** mempunyai demikian banyak karakteristik ? Kemudian, dengan spontan ***Dhamma*** segera menjawab pertanyaan itu. Langsung menjawab — Hanya seperti itu ! Inilah yang di sebut " **Dhamma tumbuh dalam batin**". " ***Kilesa*** yang tumbuh dalam batin adalah kekuatan yang mengikat kita; ***Dhamma*** yang tumbuh dalam batin yang membebaskan kita dari belenggu. ***Dhamma*** tumbuh mendadak, tak terduga , seolah suara dalam hati (batin) : ***Baik terang atau redup, sukha atau dukkha . , semua dualitas adalah anatta*** **9).* Disanalah ! Akhirnya, " ***anatta "*** lah yang memotong habis semua hal itu sekaligus . Pencerapan konklusif tahap akhir dapat timbul sebagaimana ***tilakhana*** , bergantung dari sifat / karakter seseorang, bagi saya pribadi adalah ***anatta*** . Artinya jelas :
"***Biarkan semuanya pergi. Lepaskan. Semua itu adalah anatta".(****10.* Tiba tiba, setelah timbul pengertian bahwa semua aspek yang berbeda – redup , terang, ***sukha*** dan ***dukkha*** – semua itu adalah ***anatta*** , ***citta*** menjadi mutlak mantap (mutlak hening). Setelah menyimpulkan bahwa semua adalah ***anatta***, tidak ada ruang bagi ***avijja*** untuk bermuslihat (manuver) . ***Citta*** beristirahat – hening /impasif (diam, tanpa minat, tanpa rasa, tanpa perasaan), hening pada tingkatan ***Dhamma*** itu . Tidak mempunyai minat pada ***atta*** atau ***anatta*** , tidak berminat pada ***sukha*** atau ***dukkha*** , terang atau redup. ***Citta*** tetap berada di pusat — netral dan tenang . Tetapi diam dengan kesadaran tertinggi dan kebijaksanaan tertinggi; tidak berarti diam tanpa kesadaran dan meloncat loncat bodoh seperti manusia pada umumnya . Bicara dengan istilah duniawi, tampak seolah tidak ada perhatian, tetapi sesungguhnya, sepenuhnya sadar. ***Citta*** hanya di biarkan dalam kondisi hening dan diam .

Kemudian, dari keadaan diam dan netral tersebut, tiba tiba muncul . Benih ke beradaan (kehidupan) - titik atau pusat dari ***avijja – sumbu dari pengetahuan palsu*** – tiba tiba terpisah dan terjatuh . Setelah seluruhnya telah di redakan ke ***anatta*** , terang, redup dan semuanya secara tiba tiba terkoyak , terpecah pecah dan seluruhnya hancur lebur serkaligus.

Pada saat itu ketika ***avijja*** ter peleset dan jatuh dari ***citta*** , langit di angkasa serasa jatuh ke bumi dan seluruh bumi bergetar dan berguncang. Karena, sebenarnya, hanya ***avijja*** sendiri (biang keladinya) yang menyebabkan kita berkelana terus menerus dalam dunia ***samsara***. Maka dari itu sewaktu ***avijja*** terpisah dari ***citta*** dan sirna, seolah seluruh bumi ber putar dan sirna bersaman dengannya. Langit, bumi- seluruhnya runtuh seketika. Apakah anda mengerti ?

**9)anatta : bukan aku , tanpa aku , bukan milikku merupakan salah satu dari tilakkana (anicca, dukkha, anatta)*

"Lepaskan semua nya dengan mengetahui dan kesadaran"

**10) Penggambaran Nibbana adalah diluar jangkauan nalar (atakkavacara). Hanya mereka yang telah mencapainya mampu memberi ulasan tepat .*

Dalam abhidhamma ada 4 realita luhur (paramattha) yaitu : 3 faktor realita berkondisi yakni : kesadaran, faktor batiniah (mental) , fenomena material dan 1 faktor elemen tak berkondisi yakni : Nibbāna

Tidak ada seorangpun yang dapat mengambil keputusan pada saat yang menentukan itu . Prinsip alamiah seakan tumbuh dari inisiatifnya sendiri, dan mengambil keputusannya sendiri . Bersumber dari kondisi netral ***citta**,* semua yang terjadi timbul secara mendadak ; langsung seluruh alam semesta tampak berputar dan sirna. Sangat ber kilauan *11) !

Oh ! Sangat amat hebat ! Hebat ! Terlalu luar biasa untuk di kemukakan dengan kata kata. Sangat menakjubkan seperti ***Dhamma*** yang kini saya ajarkan. Air mata saya deras berlinang sewaktu mengalaminya.

Lihat saya ! Bahkan saat inipun air mata saya berlinang sewaktu mengingat saat saat itu. Air mata ini adalah kerja dari ***khandha**** *12)*Harap mengerti bahwa mereka pada hakekatnya tidak eksis dalam keadaan suci alami yang muncul pada saat itu . Keadaan alami itu timbul secara mendadak, bersamaan dengan kedahsyatan yang luar biasa. Saya ingin agar kalian semua merasa puas menyadari ***Dhamma*** yang di ajarkan Sang Buddha. Oh! Amat sangat, sangat menakjubkan. ! Astaga , air mata berlinang membasahi wajah saya. Ooooh ! Sangat terkejut , saya berkata : " Inikah bagaimana Sang Buddha mencapai pencerahan sempurna ?" Inikah ? Inikah pencerahan sempurna itu ? Inikah ***Dhamma*** yang sesungguhnya ? Itu adalah sesuatu yang tidak pernah saya bayangkan atau yakini sebelumnya. Langsung timbul begitu saja, secara tak terduga. Oh! Luar biasa menakjubkan ! Lihatlah saya. Sungguh menakjubkan sehingga saya menangis bila mengingatnya kembali. Masih segar dalam ingatan saya. Semenjak itu selalu lekat dalam ingatan saya .

Seluruh tubuh saya tergetar hebat pada waktu itu. Sukar dijelaskan. Semuanya terjadi sekaligus begitu saja : langit runtuh ke bawah dan alam semesta sirna seluruhnya. Setelah itu, saya terus menerus mengulang kalimat : " Apa ? Beginikah cara sang Buddha mencapai pencerahan sempurna ? " Tetapi sesungguhnya , tidak perlu bertanya karena saya telah mengalami kebenaran itu sendiri. " Inikah bentuk dari ***Dhamma*** yang sejati (sesungguhnya) ? Inikah ***Sangha*** yang sejati ? Ke 3 nya telah bersatu , menyatu ke dalam satu ***Dhamma*** yang tertinggi - yang saya sebut sebagai elemen ***Dhamma*** . "Apa ?" Bagaimana bisa ***Buddha, Dhamma*** dan ***Sangha*** *12) menjadi satu hal yang sama ? Saya tidak pernah membayangkan hal itu bisa atau mungkin terjadi.

---

*11)*Sinar yang di gambarkan oleh Acharn Man Buridatta sewaktu beliau mencapai pencerahan adalah sinar yang cahaya gilang gemilang yang terang benderang nya melebihi 100 bahkan ribuan matahari yang bersinar (baca : riwayat hidup YM achharn Man Buridatta Bab 3) . Harap jangan di keliru kan dengan sinar avijja .*

"Para bhikkhu ada sesuatu yang bukan alam, tidak mengandung tanah atau air atau api ataupun udara ; bukan pula nirbatas atau kesadaran nirbatas atau kekosongan atau alam pencerapan atau bukan pencerapan, bukan pula dunia ini atau dunia selanjutnya atau ke duanya. Bukan bulan atau matahari ; ini saya nyatakan bebas dari kedatangan dan kepergian , bebas dari waktu dan kelapukan ; tak ada awal atau pembentukan , tak ada hasil dan tak ada sebab , inilah sesungguhnya akhir penderitaan " - Udana VIII (J S)

“ ***Buddha*** adalah ***Buddha*** ” ***Dhamma*** adalah ***Dhamma*** dan ***Sangha*** adalah ***Sangha***. Hal tersebut, telah ter patri dalam hati saya semenjak saya cukup tua untuk mengerti hal tersebut. Tetapi pada saat ketika ***Dhamma*** tertinggi terluhur *(**vimutti / visuddhi dhamma**)* tumbuh dengan segala ke gemerlapannya , ke 3 nya (***tri ratana***) menjadi satu dan sama secara alami — ke mukjijatan dari ***Dhamma*** yang sesungguhnya. Begitu timbul bersamaan dengan cahaya gemerlapan , segala hal yang tidak pernah saya ketahui tiba tiba semuanya menjadi jelas dan terungkap. Saya tidak berfantasi untuk menipu orang . Bahkan hingga sekarang ***Dhamma*** yg luar biasa ini masih menakjubkan saya. Seluruhnya — cahaya gemerlapnya memeluk dan mengelilingi seluruh kosmos, mengungkapkan segalanya. Tidak ada yang tersembunyi atau bisa disembunyikan lagi.

Kemudian, segala akibat dari baik dan buruk dan keberadaan dari surga dan neraka tanpa dapat di sangkal lagi menjadi amat nyata. Saya harap hal ini dapat membuang semua rasa skeptis kalian ; kalian semua yang telah membiarkan ***kilesa*** menipu sehingga percaya bahwa hal tersebut tidak ada sebagai konskwensi dari perbuatan jahat, tidak ada konskwensi dari perbuatan baik , dan tidak ada surga dan neraka. Mereka sudah ada semenjak waktu yang tak terhitung lamanya dan mereka telah meresap meluas diluar batas ambang waktu. Anda belum merasakannya . Apakah anda mengerti ? Hal ini (surga, neraka) akan tetap ada selama lamanya ke tidak tahuan terus menerus mencelakakan manusia bodoh yang tidak percaya akan keberadaan surga dan neraka, mereka yang dibutakan oleh kilesa sehingga tidak pernah dapat melihat secercah kebenaran ini.’

APA YANG LEBIH PANAS DARI API NERAKA ? Ada, yakni 5 buah kejahatan terberat (*) yakni : membunuh ayah kandung , membunuh ibu kandung , membunuh seorang ***arahat,*** secara fisik melukai sang Buddha, dan secara aktif memecah belah ***sangha***. Kelima kejahatan ***kamma*** inisudah diketahui oleh batin. Pada saat pencerahan semua itu tampak sangat jelas. Karenanya, tidak perlu bertanya lagi dimana letak surga dan neraka*13) . Sang Buddha tidak menceritakan kebohongan . Hal hal ini telah jelas di ketahuinya dan dengan jelas telah di babarkan oleh beliau.

Ahh ***! Dhamma*** Agung terluhur (***Vimutti Dhamma***) ini aneh berada diluar nalar kita. Ia mutlak meresapi semua bagian dalam hati kita. Karena bukti telah nyata, perlukah bertanya lagi ? Pencerahan mutlak seutuhnya selaras dengan batin, sehingga tak perlu bertanya tanya lagi.*14)
Kemudian, perhatian saya ber alih ke masa kehidupan lalu saya. Menakutkan sekali setelah mengetahui berapa kali saya telah lahir dan berapa kali saya telah mati, berapa kali saya terlahir di neraka, berapa kali saya terlahir di surga, kemudian alam brahma, untuk kemudian jatuh kembali kedalam neraka . Sepertinya ***citta*** naik dan turun tangga pesawat.

**12) Buddha ,Dhamma dan Sangha adalah Tri ratna / tiga permata mulia*

**13) 31 alam terdiri dari : 4 alam kemerosotan(sankharalokha), 1 alam manusia (satta) , 6 alam dewa(okasa), 16 alam brahma berbentuk & 4 nirbentuk. Alam kemerosotan adalah 1). neraka (niraya) yang terdiri dari : 8 alam besar & 8 alam kecil 2)binatang (tiracchana) ,3)setan (peta) 4)iblis (asurakaya).*

(*) *dijebloskan ke **Avici** :dibakar api sepanjang waktu di 4 sisi.— dianggap alam kehidupan yang paling rendah*

Tetapi ***citta*** sendiri tidak pernah mati. Apakah anda mengerti hal ini ? ***Citta*** tidak pernah mati. ***Kamma*** terkubur bersama dengan ***citta*** . ***Kamma*** baik membawa ***citta*** naik ke surga dan alam ***brahma.*** Kemudian, bila ***kamma*** baik telah habis, ***kamma*** buruk yang terkubur bersama ***citta*** menarik ***citta*** ke bawah ke alam neraka. Seolah ***citta*** naik dan turun tangga pesawat . Mengertikah anda ? Karena itu, sadar dan perhatikanlah !.

Hari ini saya mengungkapkan semua hal sepenuhnya — sampai sampai air mata saya berlinang seperti yang anda semua lihat kini. Apakah ini suatu ke gilaan atau ke bajikan ? Pikirkanlah. Dengar baik baik ***Dhamma*** yang telah saya ajarkan ke seluruh dunia. Tanpa ragu saya nyatakan : ***Citta*** saya tidak takut apapun dan tidak punya rasa takut. Seutuhnya telah melampaui emosi seperti itu .

Sehingga saya mencurahkan perhatian utk menyelidiki masa lampau kelahiran saya. Bangkai dari satu orang ini tercecer dimana mana melintas sepanjang dan seantero negeri Thailand, tidak ada tempat kosong yang tersisa . Hanya seorang saja. ! Bayang kan berapa banyak kali waktu yg di perlukan untuk lahir dan mati ! Tidak mungkin untuk menghitung semua ke lahiran dan kematian. Jangan pernah mencoba . Terlalu dan terlalu banyak. Pikiran saya meluas ke berapa banyak mayat yang tak terhitung jumlahnya dari setiap insan yg ada dibumi ini. Setiap insan dan setiap ***citta*** dan setiap mahluk hidup semua pernah mengalami sejarah yg sama yakni kelahiran dan kematian yang ber ulang ulang. Semua setara dalam hal ini. Masa lalu setiap insan dipenuhi oleh mayat yg tak terhitung jumlahnya. Penglihatan yang mengerikan.

Akibatnya, saya merasa muak melihat masa kehidupan lampau saya. Astaga ! Di lahirkan kembali seperti itu ber kali kali, dan saya masih harus ber juang untuk dapat dilahirkan kembali dan kembali lagi. Jika saja ***Dhamma*** pada akhirnya memutuskan , maka saya akan terus menerus seperti ini tanpa batas. Saya menyelidiki dengan cara ini, memperhatikan sifat alami dunia,; semakin saya amati semakin tidak tertahankan. Saya melihat kondisi yg sama di mana mana. Semua mahluk hidup di seluruh dunia terperang kap dalam lingkaran setan yang sama. Dalam hal ini, mereka semua setara .

Kemudian, perasaan ragu timbul spontan dalam hati saya. Saya berpikir : “ Bagaimana saya mampu mengajarkan ***Dhamma*** pada orang orang ini ? Apa gunanya mengajar ? Karena ***Dhamma*** yang sebenarnya adalah seperti ini, bagaimana mungkin bisa dibabarkan dan membuat orang lain mengerti ? Bukankah lebih baik di simpan seumur hidup saya kemudian di biarkan berlalu ? Itulah ! Anda lihat ? Saya menjadi kecil hati. Saya mempunyai insentif kecil untuk mengajar. Ibarat telah menemukan jalan untuk melarikan diri , saya sudah merasa puas bisa kabur sendirian . Saya tidak melihat adanya manfaat dari mengajar ***Dhamma*** . Hal ini yang saya pikirkan semula. Tetapi itu bukan akhir dari segalanya. Secara spontan, kemudian refleksi dalam hati saya berkembang secara bertahap.

**14)Svakkhato, Sandhitthiko akaliko ehipassiko - Telah sempurna dibabarkan, tak ada jeda waktu & mengundang untuk dibuktikan (bait Dhammanussati) - "Nibbāna adalah sesuatu yang telah disadari "tak perlu bertanya lagi*

Melihat keadaan dunia, *15) saya merasa pesimis. Saya melihat manusia yg hidup di dalam kegelapan total dan tanpa harapan. Demikian buta sehingga mereka tidak berguna , Sang Buddha menyebut orang seperti ini sebagai ***padaparama***. Pada skala selanjutnya, saya melihat tipe yang dikenal sebagai ***neyya*** dan ***vipacittaññu*** . Manusia dalam kategori ***neyya*** mampu dan dapat di latih ***Dhamma*** . Kadangkala mereka mengalami kemajuan, kadangkala kehilangan pegangan. Individu ***neyya*** mampu mengerti ajaran dan dapat menerapkannya dalam praktek. Bila mereka tidak hati hati, mereka akan kehilangan pijakan. Tetapi bila mereka rajin berlatih, maka mereka akan maju dengan pesat,. Tergantung pada derajat dari kesungguhannya , ***neyya*** dapat menuju ke arah baik atau buruk.
Individu ***vipacittaññu*** selalu berkembang menuju ke arah tujuan. Tidak pernah kehilangan tempat berpijak. Meskipun, perkembangan mereka lebih lambat dari ***Ugghatitaññu*** , untuk ***Ugghatitaññu*** adalah individual dengan kebijaksanaan yang tajam sehingga mereka selalu siap mengambil keputusan berani. Ibarat sapi, mereka akan menunggu di pintu kandang. Begitu pintu di buka mereka akan segera berlari keluar. ***Ugghatitaññu*** adalah jenis yang dapat mengerti secara cepat sehingga mereka dapat lulus dalam sekejap saja.

Semua mahluk masuk dalam 4 kategori ini. Sebagaimana yang saya selidiki sifat alami di dunia , mereka terpisah secara alami menurut kehendaknya sendiri (kamma) dan masuk ke dalam 4 kategori ini. Dapat saya lihat, individu istimewa seperti ini terdapat dalam beragam insan termasuk yang membuat saya merasa pesimis utk mengajar . ***Ugghatitaññu:***: mereka siap segera menyebrang . Kebawah, adalah ***vipacittaññu*** : mereka maju cepat menuju sasaran. Kemudian ***neyya*** : mereka yang keinginan untuk berbaring dan bersantai berlomba dengan keinginannya untuk rajin . Apakah anda dapat melihat maksud saya ? Dua kekuatan yang berlawanan ini mengincar supremasi di hati mereka. Dan yang terakhir adalah ***padaparama*** : hanya fisiknya saja manusia . Tidak memperoleh apapun untuk meningkatkan prospek masa depan mereka . Kematian bagi mereka adalah kematian tanpa arti. Hanya satu arah yang mungkin bagi mereka — ke bawah*16). Dan mereka akan jatuh semakin jauh seiring dengan kematian berikutnya. Jalan telah tertutup bagi mereka , karena mereka tidak memperoleh apapun yang bermanfaat untuk di bawa bersama mereka. Mereka hanya bisa ke bawah. Ingat baik baik !
Ajaran ini datang langsung dari lubuk hati saya. Apakah anda pikir saya membual dan dengan sengaja menceritakan kebohongan ?

**Kondisi kehidupan manusia sebenarnya dipengaruhi 24 faktor paccaya (hukum" keterbergantungan" sebab musabab yang berhubungan dengan sebab akibat (paccayapariggahanana) diantaranya kamma " Abhidhamma Pitaka ".*

** Dalam culagopala sutta tentang penggembala sapi.1. Pemimpin sapi - arahat yg telah memutuskan jerat mara 2.sapi kuat terlatih - anagami memutuskan 5 belenggu 3. sapi muda -sakadagami memutuskan 3 belenggu + mengikis nafsu kebencian & kedunguan 4 sapi lemah - sotapanna memutus 3 belenggu 4.orok sapi - dhammanusari jalan sesuai dhamma dan silanusari jalan sesuai keyakinan. ("majjhima nikaya" bagian mulapannasaka) -.*

Bila di bandingkan dengan hati yang sangat murni, dunia ini adalah satu kantong sampah besar yang mengandung berbagai macam jenis barang rongsokan. Dari jenis derajat tertinggi ***ugghatitaññu*** ke derajat terendah dan yg paling umum yakni ***padaparama*** , semua kemungkinan tipe / jenis tercampur dalam satu tempat penampungan yang sama. Seluruh dunia pada realitanya adalah satu sampah besar dimana baik dan buruk bercampur menjadi satu. Anda mengerti ? Dalam Penyelidikan saya mencakup satu pilar sampah ini dan menemukan 4 tingkatan mahluk hidup ini.

Kemudian, diluar penyelidikan itu, realisasi timbul menghadapi perasaan pesimistis . Tiba tiba inspirasi timbul spontan dalam ***citta.*** " Jika ***Dhamma*** ini begitu hebat, sehingga tampaknya tidak ada yang dapat memahaminya, apakah saya sejenis mahluk suci istimewa ? Bagaimana dengan saya ? Bagaimana saya bisa sampai dapat memahami ***Dhamma*** ? Apa alasan nya ? Apa yg membawa pencapaian ini ?

Segera setelah saya memikirkan sebabnya, pikiran saya menelusuri jalan yang membawa saya sampai mencapai pencapaian itu. Sama dengan jalan yag telah di ajarkan sang Buddha yakni *:* ***dana, sila , bhavana*** . Inilah jalan yang membawa saya kesana. Tidak ada jalan lain untuk mencapainya. Setelah meninjau praktek saya terdahulu, saya menyimpulkan bahwa dengan menapaki jalan yg sama saya bisa memimpin orang lain. Mungkin hanya beberapa saja yang bisa berhasil , tetapi yang pasti ada . Saya tidak dapat menyangkal hal ini. Kesadaran yang timbul bahwa mungkin bermanfaat bagi beberapa orang , memicu ke inginan saya untuk mulai mengajar mereka yg patut di ajar.

Setelah itu , para ***bhikkhu*** mulai berkumpul disekitar saya dalam hutan dan gunung tempat dimana saya tinggal . Dan saya mengajar mereka agar sungguh sungguh berlatih. Secara bertahap sedikit demi sedikit , ajaran saya mulai meluas, sampai hari ini menyebar jauh dan luas. Sekarang orang di luar Thailand dan seluruh penjuru dunia datang mendengar saya membabarkan ***Dhamma*** . Beberapa orang datang kemari untuk mendengar secara langsung ; sebagian mendengar dan merekam ceramah ***Dhamma*** saya yang di siarkan ke seluruh Thailand melalui radio dan internet.

Saya jamin 100 % bahwa ***Dhamma*** yang saya ajarkan tidak menyimpang dari prinsip kebenaran yang saya ketahui. Anda mengerti saya ? Sang Buddha mengajarkan hal yang sama dengan saya. Setelah mengatakan ini saya akan bilang ***Sadhu!*** Walaupun saya hanyalah tikus kecil bila dibandingkan dengan sang Buddha, konfirmasi dari pencapaian itu ada dalam batin saya. Tidak ada dalam diri saya yang bertentangan dengan sang Buddha. Semuanya sesuai dengan ajaran sang Buddha. Ajaran ini berdasarkan prinsip kebenaran yang sejak lama telah saya anut. Sebab Itulah ! Mengapa saya bersemangat menyebarkan pesan ini ke seluruh Thailand.

16) Alam kemerosotan apayabhumi (4) : neraka (niraya), binatang (tiracchana), setan (peta) , iblis (asurakaya)

Bicara secara umum (konvensional) , saya mengemukakan pendapat ini dengan keberaniaan bak seorang pahlawan. Tetapi sesungguhnya, ***Dhamma*** terluhur yang ada dalam batin saya tidak berani maupun takut. Dan ia tidak menang atau kalah. Maka dari itu, ajaran saya tumbuh dari perasaan simpati yang murni , tidak palsu. Sebagai contoh, jika saya melihat anjing berkelahi dan selanjutnya saya memegang anjing anjing tersebut dan melerai memisahkan mereka sehingga tidak saling menggigit. , saya tidak berminat dengan siapa yang menang dan kalah. Anjing lah yg peduli dengan siapa yg menang. Karena mereka yang saling menggigit, mereka yang mengalami kesakitan. Saya hanya melerai memisahkan mereka sehingga mereka tidak saling menggigit . Seperti itulah ***Dhamma*** . ***Dhamma*** mencoba memisahkan manusia yang selalu bertikai, selalu berdebat siapa yang benar dan siapa yang salah.*17)

Ini seperti yg saya katakan mengenai Thailand masa kini. Perbandingan ini cocok . Biarkan ***Dhamma*** menjelaskan dengan sendirinya. Saat ini saya sangat peduli dengan dunia. Tidak ada yang lebih peduli dari ***Âcariya Maha Boowa*** . Maksud saya, saya selalu berusaha melerai anjing anjing di dunia ini sehingga mereka tidak saling menggigit. Hari hari ini , baik umat manusia dan ***bhikkhu*** berlagak seperti anjing , semuanya saling mendorong dan mengonggong ribut saling berebut kekuasaan . Karena itu, saya mengajarkan mereka ***Dhamma*** , seperti memisahkan anjing yg berkelahi dan menenangkan mereka sehingga mereka tidak saling menggigit. ***Dhamma*** melambangkan kebenaran. Jika kita melenyapkan semua ke palsuan dan hanya berpegang pada kebenaran, maka umat manusia dalam masyarakat kita dan ***bhikkhu bhikkhu*** yang menegakkan ***sasana*** akan hidup dalam damai. *)Tetapi, karena semuanya anjing anjing - baik yang baik maupun yang jahat - sedang berkelahi, negara dalam kekacauan . ***Buddha sasana*** menganggap hati manusia sebagai panggung laga . Arena besar kini pecah dan berserakan karena anjing anjing itu memperlagakan perkelahian di satu daerah dimana ter letak di hati yg paling suci semua orang thai - dalam ***Buddha sasana.***

Sehingga ,saya menghimbau mereka untuk berhenti , karena tidak ada manfaatnya berkelahi seperti anjing. Kenyataannya, tak ada yang menang dan tidak ada yang kalah. Keduanya, baik menang dan kalah sama sama terluka. Karena itu , lepaskan , mundur dan terima alasan sesuai dengan prinsip anda. Dengan demikian, Thailand, penduduknya dan ***sasana*** damai dan bahagia. Tidak ada malapetaka yang menimpa negara.

**17)Nibbana adalah intisari kebajikan dan sifat pokok kedamaian (Santi) -" Visuddhimagga "-Buddhagosa Thera Ada 32 sinonim Nibbana, diantaranya adalah Pembebasan dari Pertikaian (Anitika)., Keadaan bebas dari pertikaian (Antikadhamma), Yang Damai (Santa) , Penghancuran hasrat Rendah (Tanhakkhaya), - Samyutta Nikaya .Menurut agama Buddha ,satu satunya hakikat ke Tuhanan yang sahih adalah Nibbana .*

**) "Dengan melihat bahaya pertengkaran dan rasa aman yang timbul dari sikap menghindari pertengkaran, hendaklah seseorang besikap menunjang persatuan dan kesatuan kelompoknya. " - Khuddaka Nikaya ,Cariyapitaka 33/595*

Bagi mereka yang unjuk gigi dan membual bahwa mereka menjadi pemenang , tak terkecuali, sesungguhnya sudah kalah. Tidak ada yang benar, karena berdebat selalu salah. Seperti dua orang petinju memaksa keluar dari ring : keduanya baik pemenang maupun yang kalah keduanya memar dan kena tinju. Siapa yang bangga ? Bukanlah sesuatu yang dapat di jadikan bualan. Berdebat menimbulkan kepahitan dan kebencian pada dua belah pihak. Menjadi ajang pertempuran pendapat dan karena ingin menang , berteriak bila tidak di dengar . Anjing anjing seperti itu menganggap Thailand sebagai arena pertempuran, bila di teruskan akan menghancurkan negara **18)*

Saya ingin semua orang dari berbagai lapisan memikirkan apa yang saya katakan. Dengan tulus , saya menitikkan air mata dalam rangka menghadiahkan ***Dhamma*** agar di dengar oleh orang Thai. Jika anda berhenti bertengkar , tidak ada malapetaka yang akan timbul, tak ada kemalangan yang akan timbul. Jika kita bicara dengan istilah duniawi tentang kemenangan, maka mereka yang benar akan menang oleh sebab kebenaran , sedangkan yang salah menerima ke kalahan demi kebenaran juga seorang pemenang . Maka ke dua belah pihak bisa bersatu dan hidup secara harmonis. Tetapi bila mereka saling menampar tanpa mau mengalah, tidak akan ada yang menang dan kalah - hanya pertumpahan darah pada ke dua belah pihak. Apakah ini dapat di terima ? Saya tidak mau melihat hal ini terjadi. Thailand adalah negara buddhis. Saya tidak mau mendengar pemeluk agama Buddha berkelahi seperti anjing dan darahnya berceceran mengotori vihara yg suci di tanah kita. Karena itu , tinggalkan ke gilaan ini.

Pada akhirnya , neraka, surga , alam ***brahma*** serta ***Nibbana*** yang akan menentukan siapa yang benar siapa yang salah. , siapa yang bajik dan siapa yang jahat. Maka dari itu jangan berbuat salah sehingga jatuh ke neraka paling dalam ***(avici)**** *19)*Jangan merasa pendapatmu benar bila menyimpang terlalu jauh dari ***Dhamma*** Sang Buddha. Tanah ***Dhamma*** adalah surga dan ***Nibbana***, yang dihuni oleh semua individu bajik. Pandangan salah menyeret kalian ke bawah ke tingkatan mengigit dan menggonggong seperti anjing , membawa kehancuran tak terhingga . <u>Perdebatan seperti itu hanya akan menyeret ke perkelahian berdarah. Ingat ini baik baik !</u>

**18)Berbahagialah mereka yang dapat bersatu berbehagialah mereka yang tetap dalam persatuan (Dhammapada194)*

19)Neraka Besar 8 alam : sanjiva - bagi mereka yg suka menyiksa: dibantai bertubi tubi , kalasutta - bagi yang suka menganiaya bhikkhu / melanggar vinaya dirajam ,cambuk , pengga , sanghata -bagi penjagal, pemburu: ditindas besi berapi , dhumaroruva -bagi yg meracuni ikan : di masukkan asap api ke 9 lubang tubuh,jalaroruva - bagi yg (mencuri kekayaan orang tua /bhikkhu: akan diberangus api, tapana- mereka yg membakar vihara: dibentangkan di api membara ,patapana - bagi yg sesat , meng hina triratana : dibunuh di bukit tajam .Neraka* *<u>Avici</u>*** ** melakukan 5 kejahatan terberat (membunuh ayah, ibu , melukai sang buddha, memecah belah sangha, membunuh arahat) -*

- dibakar api sepanjang waktu di 4 sisi.— dianggap alam kehidupan yang paling rendah.

Neraka kecil 8 alam dipenuhi bara api, besi cair, abu bara, air panas, panci tembaga, tahi busuk ,pohon duri, air garam berduri

*H*ari ini saya sudah menjelaskan semuanya. Kini sudah 53 th (sekarang : 55 tahun) semenjak saya mencapai pencerahan ***Dhamma*** teragung tertinggi (***Visuddhi Dhamma***) . Hari ini saya menceritakan pengalaman saya agar bermanfaat bagi kalian. Tidak pernah menyerah, tidak pernah frustasi , ***Dhamma*** ini selalu benar dan dapat dipercaya. ***Dhamma*** menunjukkan diri dengan sempurna sehingga sesuai dengan kondisi apapun yang timbul.
Sebagai contoh, hari ini air mata ***Acharn Maha Boowa*** berlinang agar dilihat oleh semua orang. Ini adalah **ekspresi dari betapa menakjubkannya** ***Dhamma*** tersebut. ***Dhamma*** yang sama seperti yang saya ajarkan . Saya tdk pernah mengajar dengan cara biasa - saya selalu mengajar dengan sungguh sungguh langsung dari dalam hati.

Seperti yang telah saya jelaskan berulang kali, saya selalu bersedia mengorbankan nyawa saya demi ***Dhamma*** . Tidak akan ada yang percaya, telah berapa banyak usaha yg saya lakukan. Karena belum ada yang melakukan hal seperti saya, mereka tidak dapat membayangkan usaha luar biasa apa yang telah saya lakukan demi pencapaian ***Dhamma*** tertinggi terluhur ini. Tetapi usaha ini membuahkan hasil. Usaha ini menunjukkan kekuatan dari kerajinan tanpa kompromi yang dilakukan demi ***Dhamma*** . Semakin sungguh sungguh, semakin baik. Maka seseorang akan mati penuh kemenangan , bukan kalah telak.

Ingat hal ini baik baik.

Acariya Maha Boowa dikenal sebagai Arahat yang memiliki "*Patisambhidappapatto"* - arahat yang memiliki pengetahuan sempurna sehingga mengetahui dhamma dengan sempurna, cakap menguraikan dhamma ,dapat merangkum dhamma dan pandai berbagai bahasa (dewa , setan, binatang, dll) disamping memiliki *(ajjhasaya tevijjo* - 3 pengetahuan melihat sebab musabab , asal muasal semua kelahiran mahluk hidup , mengetahui jalan melenyapkan kilesa) dan memiliki 6 kekuatan batin (*abhiñña , iddhividdhi, dibasotha ,cutuppata,cetopariya, pubbenivãsanusatiñãna , vipassaññana*) .

Lihat hal 62 paragraf 2 - Pengetahuan menelusuri kehidupan kehidupan lampau 'pubbenivãsanusatiñãna'
Lihat hal 63 paragraf 2 - Pengetahuan atas Kematian dan kelahiran kembali mahluk hidup - ' cutûpapãatañãna '
Dari paragraf diatas kita bisa menyimpulkan bahwa Lt Maha Bua adalah Arahat yang memilik ke waskita an .
Dan beliau terkemuka dengan pengetahuan membaca pikiran para murid muridnya - 'cetopariyañâna "'
sumber dari murid murid & umat Lt Bua

Penjelasan Istilah Pali pada Bagian 2 (disadur dari " patipada" - YM A Maha Boowa)

Arahat / Arahanta :

Individu yang telah melenyapkan semua kekotoran batin (kilesa), menghancurkan semua avijja (ke tidak tahuan) dan delusi (waham /pandangan hidup yg salah)

Seorang arahat telah memutuskan belenggu kelahiran sehingga tidak akan dilahirkan kembali . Telah mencapai Nibbana (kebebasan mutlak) dengan mengikuti jalan kebebasan yang diajarkan oleh Sang Buddha.

Bila seorang individu telah mencapai tingkat kesucian Arahat semasa masih hidup maka Nibbana nya disebut dengan ***sa- upadisesa -nibbana . Sa- upadisesa -nibbana -*** adalah Nibbana yang di alami oleh seorang arahat semasa masih hidup. Merupakan Nibbana yang komponen fisik dan mental kepribadiaan (5 khanda)nya tetap ada dan utuh sampai saat kematiannya. Meskipun demikian khanda pada seorang arahant adalah sederhana dan suci murni sudah tidak mengandung kekotoran batin lagi. Sebagai contoh : khanda tersebut hanya bertanggung jawab untk proses berpikir (ingatan, perasaan, emosi, reflek sensoris ,dll) dan tetap menjalankan fungsinya atas perintah "Boss" nya yakni citta, yang mutlak murni. Citta & khanda tidak saling mengganggu dan menjalankan fungsi masing masing dengan damai sampai saat kematian tiba.

Bila pada akhirnya tiba saatnya tubuh seorang arahat mangkat, Inilah saat terakhir kalinya citta dan khanda benar benar berpisah untuk selama lamanya. Mangkat mutlak melalui pintu batiniah.

Citta yang memang sudah suci murni mencapai ***yathadipo ca nibbuto*** ; citta bebas mutlak dan ber pisah selama lamanya dengan khanda.

Nibbana pada seorang arahat yg telah meninggal tersebut disebut ***anupadisesa-nibbana*** , total nibbana tanpa unsur khanda. Alur kematian melalui pintu batiniah diperlukan untuk mencerap hakekat luhur sebagai markah perbuatan = kemangkatan mutlak = Parinibbanavitthi ("Patipada" dan "Misteri kematian")

****Acariya Man (Mun)*** di kremasi pada tgl 31 januari, 1949.

* ***Avijja*** : Ketidak tahuan., kegelapan / kebodohan batin Avijja berada dalam citta, selalu berusaha mengelabui citta, merupakan bagian integral dari citta.

Avijja adalah benih kelahiran, inti dari keberadaan dan musuh dari citta.

Budhasasana : Ajaran Sang Buddha, dalam arti luas dan umum : agama Buddha, dalam arti umum mencakup ajaran Sang Buddha, praktik dari ajaran tesebut dan realisasi. penerapannya

****Citta*** = hati, pikiran (batin). Dalam asosiasinya dengan tubuh disebut juga hati atau pikiran. Sifat sejati citta adalah bercahaya, menembus batas ruang dan waktu , tidak terikat. Tidak pernah lahir dan tidak pernah mati.

Dukkha : tergantung dari derajat penderitaan nya , dapat digambarkan sebagai : sakit, tidak senang, tidak puas, tidak enak, tidak bahagia, rasa sakit atau menderita.

Dana (Dermawan) , Sila (Moral), ***Bhavana*** (Pengembangan Meditasi) adalah aktifitas perbuatan jasa baik *(Jalan / Magga*) yang di ajarkan Sang Buddha yang bisa membimbing kita ke Nibbana.

kilesa : kekotoran batin. Dalam arti luas adalah kekotoran batin, kekuatan emosional dan psikologis negatif yang terdapat pada semua mahluk hidup.Ada 3 tipe dasar kilesa : keserakahan *lobha*, kebencian *dosa* dan waham /delusi *moha* . Ke 3 nya mempengaruhi pikiran, perbuatan, ucapan sehingga menyebabkan daur lingkaran kelahiran berulang . Manifestasi kilesa bisa beragam : gairah, kebencian, iri hati, sombong, kikir, dendam , amarah, dll.

Ariya Sacca (4) kebenaran mutlak adanya dukkha, penyebab dukkha dan jalan melenyapkan dukkha.

Bhavana ; = meditasi , terdiri dari sila , samadhi dan pañña

Tilakhana : anicca - tak kekal, dukha - penderitaan /tak puas, anatta - tanpa aku (tak ada pemilik)

Khanda : kelompok terdiri dari nama (batin) dan rupa (jasmani)
5 kelompok khanda merupakan komponen fisik jasmani (rupa) berupa fungsi tubuh dan mental pribadi (nama/ batin) berupa perasaan/vedana, ingatan/sañña, bentuk pikiran/sankhara , kesadaran /viññana yg berupa reflek sensorik umum (penglihatan, suara, penciuman, rangsang taktil) . Umumnya khanda adalah alat dari kilesa agar manusia tetap berada dalam siklus samsara . Tetapi tidak demikian halnya dengan khanda pada seorang arahat yang masih hidup , khanda hanya menjalankan fungsinya dan tidak mempunyai kekotoran batin lagi, juga tidak menggangu atau berusaha mempengaruhi citta lagi.

Samsara :
Daur lingkaran kehidupan yang berulang , proses kontinyu dari kelahiran, menjadi tua dan mati .

Savaka arahat : murid langsung Buddha, menjadi arahat berkat bimbingan langsung dari sang Buddha
Sammutti : Realita konvensional, aspek fisik(raga) dan mental (jiwa) adalah relatif

Yathabhutananadassana Dhamma yang mengerti segala sesuatu sebagaimana adanya dengan jelas tanpa ada sedikitpun yang masih tersembunyi.

Visuddhidhamma : Dhamma Murni mutlak = sinonim dari nibbana

Vimutti : Kebebasan mutlak = sinonim Nibbana

PART 3

Tak ada ketakutan apa pun bagi orang yang pikirannya tidak dikuasai oleh nafsu dan kebencian , yang telah menanggalkan kejahatan maupun kebajikan , yang senantiasa terjaga. - Citta vagga 39

Harap camkan baik baik bahwa Dhamma sejati bukanlah dari buku /teori yang anda baca tetapi dari dalam hati (batin). Hanya pencerahan langsung & jeli yang bisa membimbing kesadaran, menyelidiki dengan kebijaksanaan , dan diikuti dengan ketekunan yang bisa menembus kebenaran itu.- Lt Bua

Mengapa seorang Arahat Menangis ?

Dhammadesana YM Âcariya Maha Boowa pada tgl 17 Juni 2002 satu setengah bulan sesudah ajaran terdahulu.

Sejujurnya saya kata kan : saya tidak lagi mengalami masa lalu, masa kini, atau masa depan, karena saya tidak lagi mempunyai jejak realita konvensional *1(***sammutti***) yang masih tersisa dalam batin saya. Saya dapat meyakinkan kalian bahwa tidak ada lagi yang tersisa. Berkat kekuatan Dhamma Sang Buddha yang telah mengalahkan ***kilesa.***. Dhamma bertempat tinggal dalam batin. ***Kilesa*** juga bertempat tinggal dalam batin dan merupakan musuh Dhamma. Dan kita terjepit di tengah tengah mereka , menerima nasib baik dan buruk akibat dari pertentangan ini. ; karena kita milik batin , seperti juga batin adalah milik kita.

Dhamma mendukung dan menahan kita. Musuh kita, ***kilesa*** selalu menindas , memukuli kita hingga tunduk. Keduanya tumbuh dari tempat yang sama – yakni ,batin . Melalui latihan meditasi , Dhamma perlahan lahan memperoleh kekuatan sehingga mampu mengalahkan semua ***kilesa*** di dalam batin, mulai dari yang paling kasar hingga yang paling halus, dan selanjutnya seutuhnya memutuskan mereka dari dalam batin. Inilah yang kita maksud dengan bahwa seluruh penderitaan yang di buat oleh ***kilesa*** telah dihancurkan. Penghancuran seluruh penderitaan menandakan timbulnya Kebahagiaan Tertinggi ***(paramsukha***) ; itulah, terbitnya Dhamma Terluhur . Dan semuanya terjadi bertepatan waktunya dengan saat terang Dhamma tertutup oleh tebalnya ***kilesa*** , sehingga menghalangi keluarnya sinar yang cemerlang .

Saya mengingat pengalaman *2) menentukan ini dengan berlinang air mata sewaktu saya membabarkan ceramah dhamma baru baru ini . Pengalaman ini selalu tertanam sangat jelas dalam lubuk hati saya semenjak dari hari pertama kejadian , tetapi hanya baru baru ini saja saya ungkapkan secara terbuka .

*(*1 Realita konvensional : pandangan umum duniawi yang bersifat illusi / palsu, mengikuti hukum ke tidak kekalan : dukkha, anicca, anatta. Lawan samutti adalah vimutti / nibbana*

*(*2. Tentang pencapaian pencerahan (tingkat arahanta) yang telah beliau raih selama 55 tahun . Dhammadesana tersebut mengundang banyak sekali kontroversi di Thailand. Banyak orang bertanya tanya , apakah patut seseorang mengaku dirinya Arahat , dan mengapa seorang arahat yang telah dinyatakan bebas dari kilesa bisa menangis ?) Untuk meluruskan berita berita miring tersebut, beliau memberi (dhammadesana) ulang. DhammadesanaI di lakukan pada tgl 22 May 2002 & kedua pd tgl 17 Juni 2002) - ed, pengulas*

Sungguh hebat dampak kekuatan yg diakibatkan oleh ekspresi Dhamma ; menyebar kesemua arah , menyerap kedalam apa saja yang di kenai.
Tidak hanya fenomena mental (batiniah) yang terpengaruh, bahkan fenomena fisik (raga) juga terpengaruh , seperti halnya air mata . Ketika berhubungan dengan dhamma , berderai dengan intensitas yang sama derasnya. Masalahnya, semua mahluk hidup di seluruh dunia begitu buta terhadap ***kilesa.*** Dengarkan ! Siapa di dunia ini yang telah membuka matanya melihat kebenaran tentang Dhamma ? Tidak seorangpun. Sebab itu, sewaktu mereka mendengar bahwa ***Acharn Maha Boowa*** menitikkan air mata didepan publik, mereka mulai berpikir mengapa . Apa yg terjadi dengan dia ? Jika benar dia telah mengakhiri ***kilesa*** dan menjadi seorang ***Arahat,*** mengapa dia menangis seperti itu ? Itulah ! Kalian lihat ? Orang orang ini merancukan air mata dengan ***Arahat.***. Kalian mengerti ?

Sadarkah kalian bahwa semua bagian dari tubuh manusia semata mata merupakan aspek dari realita konvensional ? Mereka berhubungan dengan ***citta*** (batin), yang mana bertanggung jawab padanya. Sekali ***citta***, — sang penentu, tumbang , semua realita umum yang berhubungan dengannya , dan juga musuhnya, robek ter pecah pecah. Dan sifat alamiah ***citta*** yang sejati, suci murni langsung bersinar dengan sangat cemerlang, mengikuti dan berjalan selaras dengan prinsip alam. Ini merupakan salah satu aspek yang dialami saat itu .

Aspek yang lain adalah : Pada saat yang sama, respon simpatis (*3) , reaksi fisik yang intens (mendalam) mempengaruhi reaksi tubuh, menyebabkan tubuh bergetar dan bergoyang. Apakah bergetar secara di sengaja ? Tidak, ini akibat dari kekuatan Dhamma yang berakibat fatal pada ***kilesa*** , meniup dan memaksa kilesa lepas dari ***citta*** (batin) untuk selama lamanya. Momen yang maha penting tersebut berdampak luar biasa - seluruh alam semesta bergetar dan gempa. Itulah yang di rasakan, ketika dhamma dan ***kilesa*** akhirnya terpisah demi kebaikan , ketika dunia *N*yata (***sammutt****i*) dan dunia Kebebasan Mutlak (***vimutti***) pada akhirnya terpisah. Kemudian Sifat alamiah Dhamma murni tampak dengan segala kehebatannya , kemegahannya dan terungkap seutuhnya dalam batin yang telah mengalaminya .

*(*3 Saraf simpatis : adalah saraf yang berhubungan dengan emosi ,meningkatkan detak jantung, meningkatkan sekresi kelenjar keringat, gula darah , dll melalui efek adrenalin ; sedangkan saraf Parasimpatis adalah kebalikkannya yakni berhubungan dengan menyempitkan diameter pupil, menggalakkan peristaltik lambung, meningkatkan sekresi air liur dan air mata dll melalui efek cholinergic (Neurology dasar - Prof Mahar Marjono & Prof Priguna Sidharta)*
Berdasarkan kesimpulan diatas kekuatan dhamma ternyata selain merangsang saraf simpatis juga saraf parasimpatis – karena sifat khandha yang labil (ed./pengulas)

K**arena kedekatannya dengan **citta** (batin) , tubuh dan pikiran juga bereaksi terhadap ke ajaiban dan pengalaman unik tersebut . ***Citta sesungguhnya selalu berada disana, hanya tidak pernah menunjukkan reaksi seperti ini pada tubuh dan pikiran seperti pada keadaan ini. Tanpa diduga (di peringati sebelumnya) sama sekali, dampak (efek) yang timbul amat sangat luar biasa . Kumpulan (agregasi) tubuh dan pikiran semuanya adalah realita umun (konvensional) , alat alat seperti jantung hanya dipakai sesuai fungsinya saja. Sekalipun bila ***citta*** tumbang, sifat murni alami nya tetap utuh dan tidak terpengaruh. Tetapi tidak demikian dengan ***khandha***, karena merupakan agregasi dari tubuh dan pikiran , ***khandha*** - yang masih tetap di atur oleh hukum dari ***anicca, dukkha*** dan ***anatta*** - masih amat terpengaruh hebat. Mencerminkan sifat alaminya yang labil, reaksi timbul dalam ***khandha,*** kemudian mereda, sejalan dengan sifat alaminya yang labil. ***Citta*** yang sesungguhnya murni tidak pernah meningkat dan tidak pernah reda. Inilah letak per bedaan di antara ke 2 nya .

Akibatnya , tidak mungkin membandingkan batin ***Arahat*** ***4*) yang suci murni dengan setumpuk kotoran yang kita sebut dengan tubuh manusia. Bila telah melihat kebenaran dari pencerahan ini sendiri , tidak perlu lagi bertanya lebih jauh. Pada peristiwa seperti itu , sekalipun sang Buddha langsung berhadapan dengan kita, kita hanya bisa menghormatinya dan berkata ***sâdhu.*** Karena Kebenaran Agung Sejati sudah merupakan bukti yang berada dalam hati kita, tidak perlu mencari penjelasan lagi. "***N'atthi seyyo va pâpiyo"*** *:* **Tidak ada yang dapat melebihi Dhamma yang tertinggi .** Realisasi ini timbul dalam batin dan identik dengan kesucian seorang ***Arahat***., kesucian yang seutuhnya telah melewati batas hukum konvensional dari hukum ***anicca, dukkha*** dan ***anatta.*** Semua hal itu sudah tidak berlaku lagi.

Khandha menjadi terkejut , seperti contohnya , sewaktu air mata berlinang . Airmata berlinang untuk berbagai alasan. Kesedihan , dan juga kegembiraan menyebabkan nangis. Asap , juga bawang merah dan bawang putih. Mengapa meributkan air mata ? Air mata hanyalah air - unsur air . Seperti halnya elemen elemen tanah, api , udara dan air semuanya merupakan aspek dari realita konvensional. Unsur unsur fisik ini tergerak dan terangsang alamiah akibat kesucian Dhamma yang tiba tiba muncul. Sifat murni dasar alamiahnya sendiri sama sekali tidak bergerak . Sebaliknya ***khandha*** , yang sifat dasar alaminya selalu mudah dihasut / tergerak. Mereka mudah tergerak oleh hal baik dan hal buruk , oleh kenikmatan dan sakit, sedih dan gembira. Mereka selalu terhasut dalam satu cara atau lainnya. Tetapi pada saat ini **penampilan Dhamma murni yang tiba tiba mengejutkan mereka.*5)**

*(*4 : : batin telah mematahkan avijja ,telah melihat, mengerti , mengetahui segala sabhava dhamma dengan benar dan mengambil alih kekuasaan (Bos) atas khanda - ("patipada "& "kammatthana "- ŸÂ M Boowa)*

*(*5 :untuk penjelasan lebih jauh .lihat hal 69 . Khanda tetap ada pada seorang arahat sampai mangkatnya. Bedanya , Khanda seorang arahat tdk lagi mengandung kekotoran batin lagi,dan hanya menjalankan fungsinya tanpa mempengaruhi batin /citta).*

Khandha bukanlah ***Arahat ; arahat*** bukanlah ***khandha.*** . ***Khandha*** adalah realita konvensional - 100 %. Sedangkan yang suci murni (***Arahat***) telah bebas mutlak dari semua jejak realita konvensional. - 100 %. Sehingga , ke 2 nya tidak mungkin di campur menjadi satu. Mereka mengakui keberadaan satu sama lain, masing masing konsisten dengan status masing masing (mutual – eksklusif) . ***Khandha*** hanya mempunyai status realita konvensional dan mereka bertindak sesuai dengan itu. Yang Suci Murni yang berstatus telah Bebas Mutlak muncul secara tiba tiba sejalan dengan kemauannya sendiri (*6) . Karena itu, semenjak dahulu kala (diluar batas ambang ingatan kita), ***khandha*** semua orang dari berbagai umur selalu konsisten dengan statusnya sebagai suatu realita konvensional .

Setelah mencapai pencerahan sempurna, Sang Buddha dan para ***Arahat*** tidak lalu menghancurkan ***khandha*** mereka atau mencegah agar mereka tidak bisa berfungsi lagi.
Contohnya, tertawa. Tertawa adalah fungsi alamiah dari ***khandha*** ; seperti halnya menitikkan air mata . Keduanya semata mata fungsi dari ***khandha khandha*** yang menjalankan fungsinya sesuai dengan status khususnya masing masing. Selama tubuh dan pikiran mempertahankan dan menjaga fungsi kesehatannya , mereka dapat melakukan fungsi apa saja yang mereka kehendaki. Sebagai contoh, kita mengambil tanah untuk membangun gedung. Semen, bata, batu, pasir, baja - jika mereka bukan berasal dari tanah, lalu darimana lagi ? Selama kita mempunyai bahan dasar ini, kita dapat membangun apapun yang kita kehendaki.

Lalu apa masalahnya dengan orang orang ini ? Mungkinkah mereka sudah gila ? - Ini yang ingin saya tanyakan. Saya dikritik karena menitikkan air mata dengan nama *Dhamma* , tetapi adakah diantara anda yang pernah melihat sifat alamiah *Dhamma* murni (***visuddhi dhamma***) ? Semenjak saya lahir, saya sendiri tidak pernah melihatnya. Sebelum itu, tidak ada seorangpun dari leluhur saya yang melihat Dhamma Terluhur , karena mereka tidak pernah mempraktekan sesuai jalan (***magga***) . Saya berlatih sebagai bhikkhu. Sebagai hasil dari latihan saya, saya sudah memperoleh pengetahuan dan pemahaman, tahap demi tahap, sebagaimana yang telah saya kemukakan pada kalian. Saya berlatih dengan cara seperti ini sampai akhirnya memperoleh mahkota pencapaian , pencapaian yang kini <u>mengekspresikan dirinya secara alamiah.</u>

*(*6) citta pada seorang arahat yang masih hidup suci murni dan tidak bisa lagi dipengaruhi khanda.*

Pernahkah kalian mencoba melihat Dhamma Terluhur ? Atau kalian semua puas duduk membuta dengan mata tertutup mulut menganga, membuat keributan seperti binatang (menggonggong) pada Dhamma nan murni ? Mengapa tidak menggonggong saja pada tumpukan kotoran yang tergantung di sekitar leher kalian ? Pikirkanlah ! Tumpukan kotoran itu adalah kumpulan daripada api.(*7) Keserakahan, kemarahan, dan delusi (waham) memproduksi api pada tumpukan kotoran itu. Hati semua orang di polusi oleh barang barang ini. Mengapa kalian tidak melihat ? Apa gunanya mengkritik Dhamma nan Agung ? Sang Buddha telah jauh melampaui kita. Jika ***Acharn Maha Boowa*** tidak setia pada ajaran sang Buddha, berarti semua ***Savaka arahat*** juga tidak setia pada ajaran Sang Budha. Kenyataannya, ***Arahat arahat*** yg mulia itu selalu yang terunggul. Sejak kapan tumpukan kotoran menjadi bajik ? Apa haknya untuk membual dan berlagak, mengkritik postur ini atau memuji yg lain , setuju dan tidak setuju pada tindak tanduk seorang ***Arahat*** ? Itu hanyalah tumpukan kotoran ! Kalian mengerti ?

Tidakkah kalian sadari bahwa hati kalian penuh dengan kotoran ini dan kekotoran ? Apakah kalian bangga dengan semua itu ? Kebanggaan yang menyesatkan hanya akan menyeret kebawah semakin jauh kebawah. Jika kalian salah menafsirkan bahaya dari kebanggaan yg menyesatkan (memalukan) itu , kalian bertentangan dengan Dhamma. Bertentangan dengan Dhamma sama halnya membacok batu dengan pisau. Apa yang akan terjadi bila pisau membacok batu ? Jika kalian menyetir mobil ke tepi gunung siapa yang celaka ? Pikirkanlah ! Sekumpulan kotoran yang terluka. Individu individu luar biasa (agung luhur) telah jauh melampaui alam semesta .Kerusakan apa lagi yang bisa menimpa mereka ? . Sebagai seorang buddhis, kalian seharusnya menyimpannya dalam hati sebagai pedoman umum : jangan gunakan kotoran anda untuk merendahkan orang lain, sehingga menjadi proses merusak diri kalian sendiri . Tidak ada manfaat yang bisa diraih. Mahluk agung yang telah saya bicarakan , dari mana datangnya ? Hal ini sudah saya tunjukkan kepada setiap orang pada saat ini di Thailand untuk melihat. Apakah saya sekarang adalah orang yang paling sundal (kriminal) di seluruh negri ? Lihat dan pikirkan sendiri !

Jika kalian menolak alasan prinsipil , lalu apa yang bisa kalian terima ? Apa yang orang cari kini ? Saya mencari sampai saya hampir mati untuk menemukan Dhamma nan agung yang kini saya ajarkan kepada murid murid saya dengan hati penuh cinta dan kasih. Saya tidak membual atau berlagak tentang diri saya. Darimana datangnya bualan itu ? Bualan, gosip keji - semuanya saling menambah muatan. Apa lagi yang mungkin bisa ditambahkan pada Dhamma yang telah Sempurna ? Bila sesuatu masih perlu ekstra , bagaimana bisa di sebut *" Sempurna "* ? Ingat akan hal ini baik baik.

*(*7 api disini adalah : 1. Dosakkhi : api keserakahan, kemarahan, waham /pandangan salah,; api lain adalah 2. Ragaggi : Api nafsu ragawi) -- " a buddhist way of mental training" - pichitr thitavanno*

Penganut Buddha Thailand amat bodoh. Begitu saya berkata sesuatu, seluruh negeri ribut menggongong. Sangat disayangkan ! Saya merasa sangat kasihan . Itulah yang Sang Buddha rasakan sewaktu dia berpikir mengapa seluruh dunia ini begitu buta. Air mata mengaliri wajahnya pada waktu itu - baik airmata karena kasih yang sangat besar maupun airmata karena takjub akan kemurnian Dhamma. Melihat betapa butanya manusia di dunia ini , Sang Buddha hilang keberanian sehingga merasa ragu mengajar Dhamma kepada mereka ; Bagaimana bisa orang begitu tidak sadar dengan kotoran yang ada dalam hati mereka ? Sama dengan hari ini. Sewaktu mendengar Dhamma, bukannya senang dapat pelajaran yang berharga kemudian bisa di praktikan, sebagai rasa hormat kepada sang guru, malah mereka mengkritik nya sehingga mencelakai diri mereka sendiri. Mengapa mereka tidak berpikir bahwa melakukan (praktik ajaran) itu bisa meningkatkan kesejahteraan mereka - sebagai suatu perubahan ?. Dengan alasan ini , saya katakan bahwa umat buddhis Thai sangat bodoh.

Âcariya Maha Boowa tidak pernah terpengaruh. Biarkan seluruh dunia menggonggong sesukanya, saya tetap mengutarakan pikiran saya dan tetap tak terpengaruh. Sifat Murni Dhamma (***Visuddhi Dhamma***) tidak terpengaruh oleh apapun yang ada di dunia ini. Mereka yang terpengaruh dengan kelakuan salah harus hidup dengan kelakuan salah itu. Mereka yang terpengaruh dengan kehilangan harus hidup dalam kehilangan ; mereka yang terpengaruh dengan perolehan keuntungan hidup dengan perolehan untung.
Bilamana kebajikan memimpin seseorang maka orang akan memimpin rumahnya dengan bajik pula. Dikatakan, seseorang terlahir sesuai dengan ***kamma*** baiknya. Dilain pihak, bila berbuat salah, mempengaruhi orang lain, lalu kemudian orang itu hidup dengan api menyala di dalam hatinya . Itukah yang kalian inginkan ?

Ajaran Sang Buddha selalu relevan, seperti yang beliau sabdakan (***Dhammapada*** 146) :

Kho nu hâso kimâ ânando
Niccam pajjalite sati
Andhakâarena onaddha
Padî pam na gavessatha

"Mengapa bersuka ria dan bergembira manakala dunia sedang membara terus (terbakar dan dicengkeram oleh kegelapan) . Terliputi oleh kegelapan yang pekat seperti ini , mengapa engkau tak juga mencari penerangan ? Mengapa kalian tidak mencari perlindungan yang dapat kalian andalkan ? Dengarkan lah ! Dhamma yang saya ajarkan sama ***Kho nu hâso*** .... Kegilaan apa mencengkeram kalian semua ? ! Kalian mengikuti jejak pemabuk pemabuk seperti yang Sang Buddha sabdakan : ***Kho nu hâso*** .... Mereka hanyalah sekumpulan pemabuk, bukan orang terhormat seperti yang Buddha maksudkan. Cerita ini tertuang dalam kitab suci (***Dhammapada - jara vagga 146***) : Sang Budha versus sekumpulan pemabuk. Bayangkan perbedaan diantara mereka . Kemudian,setelah mendapat teguran dari Sang Buddha mereka masih tidak sadar akan kesalahan mereka.

Air mata yang saya linangkan ini membawa pesan yang sama. Mengapa kalian masih tetap tidak sadar akan kesalahan kalian sendiri ? Apa kah kalian lebih lambat mengerti daripada pemabuk pemabuk itu ? Jika ingin mencegah kehancuran ini kalian harus bertanya pada diri anda sendiri pertanyaan pertanyaan ini .*(*8 & 10)*

Saya mencoba sebisa saya untuk menolong masyarakat. Dalam hati saya tidak ada rasa berani dan takut, tidak ada untung atau rugi , menang atau kalah. Tujuan saya membimbing kalian semata mata karena cinta kasih. Saya mengorbankan segalanya untuk mencapai Dhamma tertinggi seperti yang kini saya ajarkan kepada kalian . Pengorbanan itu bukan untuk mendapatkan sesuatu yang jahat. Saya hampir menyerahkan hidup saya dalam pencarian Dhamma ini, telah melewati ambang kematian sebelum akhirnya saya mengumumkan keseluruh dunia tentang Dhamma yang telah saya capai. Mengapa tidak ada yang bisa menerima ? Apa yang terjadi dengan Thailand kini ? - Itu yang ingin saya ketahui.

Semakin seseorang merasa dirinya penting , semakin sombong dan sok jago dia jadinya, sampai sampai mereka merasa lebih pandai dari Sang Buddha , guru yang Maha Agung . Tidakkah Thailand merasakan situasi kini semakin lama semakin buruk ? Betapa bodohnya manusia. ! Tidak ada yang memperhatikan Dhamma lagi. Siapa tahu, orang akan berhenti berkunjung ke vihara. Saksikan reaksi mereka terhadap ceramah yang saya katakan pada hari itu. Mereka mengejek dan mengomentari saya dengan pernyataan sarkatis . Hal ini jelas terjadi karena *kilesa* begitu berkuasa. Ketika mereka melihat saya menangis waktu itu (*9), mereka memperlakukan saya dengan marah dan jijik. Tetapi saya tetap tidak tergoyahkan (bergeming) . Biarkan semua keluarga di negeri ini mengkritik saya, saya tidak akan bertengkar dengan siapapun. Saya mengajar orang karena rasa cinta kasih yang murni . Mengapa mereka tidak dapat menerima ? Apakah orang Thai benar benar bodoh ?

Apakah Dhamma Sang Buddha telah punah di dunia ? Apakah Sang Buddha dan Dhamma tidak mempunyai Supremasi lagi ? Semua praktisi --- yang telah menyadari Kebenaran dengan mengikuti ajaran Sang Buddha --- dianggap pembohong dan musuh manusia ? Apa yang terjadi dengan penganut agama Buddha di Thailand ? Apakah mereka manusia beradab , atau mereka sekumpulan anjing anjing ? Itulah perlakuan yang saya terima. *(*8 & 10)*

*(*8: lihat dhammapada 164 , ulasan tentang akibat buruk menghina ajaran /pandangan orang mulia. Hal mirip seperti ini dialami acharn Man , beliau di kira macan berbulu domba sewaktu berada di Chiang Mai. Beliau bertahan disana, karena " kasih " dan untuk menghindari karma buruk masyarakat akibat pandangan salah terhadap beliau, lihat a spiritual biography of ven. Mun Buridatta , edisi 2003. Saya kira dengan alasan yg sama LT Maha Boowa mau melakukan bantahan ini - ed)*

(9Pada saat beliau teringat peristiwa pencapaian pencerahan sempurna, beliau sempat menangis , red).*

*(*10.Dhammapada - Papavaga 125 — Barangsiapa yg berbuat jahat pd org baik, suci atau tak bersalah ,maka kejahatannya akan berbalik dan menimpa dirinya sendiri bagaikan debu yang dilempar melawan angin*

Tetapi, saya tidak marah kepada siapapun . Nada tinggi dari pernyataan saya berasal dari kekuatan Dhamma. Dhamma tidak tergoyahkan . Tidak merasa marah atau benci kepada siapapun. Bagaimanapun juga , Dhamma selalu mengekspresikan diri dengan penuh kekuatan. Sama juga dengan ***kilesa*** : mereka cenderung mengekspresikan diri mereka dengan penuh kekuatan . Perbedaannya, ekspresi ***kilesa*** menyebabkan kerusakan mengerikan pada dunia, sedangkan ekspresi Kekuatan Dhamma seperti air mendinginkan api dunia.

Apa kalian pikir saya bicara dengan penuh kemarahan ? Darimana datangnya kemarahan ? Kemarahan datang dari ***kilesa.*** . Bagi mereka yang telah bebas seutuhnya dari ***kilesa***, coba sekehendak kalian , kalian tidak akan bisa membuatnya marah. Sama sekali tidak ada kemarahan yg ter tinggal dalam hatinya. Bila masih ada sedikit saja kemarahan yang tinggal disana, dia tidak dapat disebut dengan ***Arahat.*** yang bebas dari ***kilesa***. Karena marah, serakah dan waham (pandangan salah) semuanya adalah ***kilesa.***. Kalian mengerti ? Selidiki hal ini baik baik dan kalian lihat sendiri.

Fisik tubuh merupakan realita umum dan akan terus begitu. Karena ia tetap langsung berhubungan dengan sifat alami ***citta,*** maka ia tetap tersangkut dan terpengaruh tentunya. Ini semua alami. Apakah saya salah ? Siapa disini yang meng klaim lebih superior / hebat sehingga mereka dapat melawan Dhamma Sang Buddha ? Coba maju kedepan, dengarkan bualan kalian !

Mari dengar kalian berkata : “ ***Âcariya Maha Boowa*** adalah ***bhikkhu*** yang sangat bodoh.” Saya mau mendengar dari kalian semua orang pandai .Maka tampillah dari lubang kakus (toilet) kalian dan coba berbual tentang pencapaian kalian dalam Dhamma. Saya benar benar ingin melihat sesuatu yang asli tampil, tetapi saya tidak melihat satupun. Apa yang saya lihat adalah orang malas yang penuh keserakahaan , kemarahan, dan pandangan salah. Apa hebatnya itu semua ? Tetap saja, mereka terus maju dengan bualan heboh mereka . Tidak ada habisnya kegilaan mereka.

Sebenarnya sudah menjadi kebiasaan para bhikkhu hutan yang sudah mencapai tingkatan arahanta untuk menceritakan pengalaman mereka berdasarkan praktik apa yang dialami dan dirasakannya ketika mencapai dhamma. Tujuannya bukan untuk menyombongkan diri melainkan mewariskan pengetahuan ini agar bisa di praktikan oleh murid muridnya. Sebagai contoh adalah LP Man Bhuridatto yang hampir semua muridnya berhasil mencapai tingkatan arahat.Bahkan cucu murid juga banyak yang mencapai tingkat arahat dan semua ini berkat melaksanakan praktik sesuai petunjuk beliau. Tentang Luangta Maha Boowa sendiri sebenarnya tanpa pernyataan resmi dari beliau pun para murid dan umat Thai semenjak lama tahu bahwa beliau sudah mencapai tingkat Arahat.Dari"kesa" beliau yang sudah menjadi relik dan mungkin juga dari ciri ciri fisik yang lain. .

APPENDIKS

Citta – Pokok alamiah pikiran yang mengetahui

Komentar mengenai citta dibawah ini dikutip dari beberapa desana Acariya Maha Boowa.

YANG TERUTAMA DAN TERPENTING ADALAH CITTA , Sifat alami pikiran yang mengetahui . Ia terdiri dari kesadaran yang sederhana dan murni : *citta* yang mengetahui. Kesadaran dari baik dan buruk , dan keputusan kritis yang diambilnya, semuanya adalah aktivitas *citta* semata. Ada kalanya aktivitas ini bermanifestasi sebagai kesadaran ; disaat lain , kebijaksanaan. Tetapi *citta* yang sesungguhnya tidak menunjukkan aktivitas atau kondisi apapun sama sekali. Aktivitas aktivitas itu memang timbul dalam *citta* , seperti kesadaran tentang baik dan buruk , atau gembira dan menderita , atau memuji dan menyalahkan , semua kondisi adalah kesadaran yang mengalir keluar dari *citta* . Karena ia mewakili aktivitas dan kondisi *citta* , yang timbul dan berhenti , kesadaran seperti ini selalu tak dapat diandalkan dan tidak stabil.

Kesadaran mengenal fenomena sewaktu timbul dan lenyap adalah *viññana* . Sebagai contoh , *viñnana* mengenal dan merekam kesan yang di produksi ketika penglihatan, pendengaran suara , penciuman, pengecapan dan sensasi taktil (sentuh, tekan, raba) kontak dengan mata, telinga , hidung , lidah dan tubuh . Setiap kontak antara lingkup panca indera luar dan komponen dasar internal yang terkait dengannya menumbuhkan kesadaran yang mencatat momen setiap interaksi , dan kemudian berhenti (lenyap) pada saat yang sama bila kontak telah berlalu. *Viññana*, karenanya adalah kesadaran sebagai kondisi dari *citta*. *Sankhara* atau bentuk pikiran dan imajinasi , juga kondisi dari *citta*. Begitu *citta* berekspresi terhadap kondisi kondisi ini, mereka cenderung berproliferasi tanpa batas . Dilain pihak, ketika sama sekali tak ada kondisi yang timbul , hanya *citta* yang mewarisi sifat mengetahui ini tampak jelas.

Tetap saja , pokok pikiran mengetahui manusia rata rata amat berbeda dengan pokok essensil pikiran mengetahui seorang arahat. Sifat dasar alami Manusia pada umumnya telah terkontaminasi dari dalam. *Arahat*, seorang ‘ *khinasava* ’, telah bebas dari semua kontaminasi. Pengetahuan mereka adalah sederhana dan murni tanpa pikiran palsu / tercemar sehingga nilainya berkurang . Kesadaran murni, samasekali tanpa semua kontaminasi, adalah Kesadaran Agung (*Maha Sati*) : kualitas mengetahui yang sungguh ajaib yang diberkahi dengan kebahagiaan sempurna , pantas bagi keadaan *Arahat* yang suci mutlak . Kebahagiaan sempurna ini tetap konstan. Tak pernah berubah atau bervariasi seperti halnya fenomena berkondisi didunia ini, yang selalu dibebani oleh : *anicca, dukkha, anatta*. Keduniawian seperti itu , secara karakteristik tak mungkin bisa memasuki *citta* seseorang yang telah membersihkan dirinya sehingga suci mutlak.

Hadaya-vatthu - tempat munculnya kesadaran (citta) adalah materi yang muncul karena kamma (kammajarupa) ,berada dalam suatu yg sangat kecil dibagian dalam jantung (vatthu hadaya rupa) . Hadaya vatthu dianggap tempat timbulnya manodhatu (3 kesadaran) dan mannovinnanadhathu 76 kesadaran) .Berlandaskan hadaya vatthu ini manusia berbuat (melalui pikiran, ucapan dan tindakan)

Citta merupakan bentuk fondasi paling dasar dari *samsara*.; ia adalah intisari (saripati) benih semua mahluk hidup sehingga berkelana dari kelahiran yang satu ke kelahiran lain. Ia adalah penghasut siklus keberadaan dan penggerak utama roda kelahiran dan kematian yang berulang ulang. *Samsara* dikatakan sebagai lingkaran karena kematian dan kelahiran timbul secara teratur menurut kekekalan hukum kamma. *Kamma* diperintah oleh *citta* , sehingga ia wajib berputar terus menerus tanpa henti dalam lingkaran ini mengikuti perintah *kamma*. Selama *citta* masih berada dibawah hak kekuasaan hukum (yurisdiksi) *kamma* , kasus akan selalu demikian. *Citta* seorang *Arahat* adalah satu satunya pengecualian , karena *citta* nya seutuhnya telah melebihi semua dominasi *kamma* . Karena itu ia juga telah melebihi semua hubungan konvensional , tak ada satu aspek saudara, realita konvensional yang bisa terlibat dengan *citta* seorang *Arahat.* Pada tingkat telah *Arahat , cittanya* secara mutlak tak terlibat dengan apapun atau siapapun jua.

Sekali *citta* telah murni (suci) total , ia mengetahui dan mengikuti sifat dasar alami yang diwarisinya. Disini *citta* mencapai puncak kulminasinya; ia mencapai kesempurnaan pada tingkat murni mutlak. Disini perpindahan terus menerus dari 1 tumimbal lahir kekelahiran berikutnya telah berakhir. Disini perjalanan tanpa henti dari keberadaan alam yang lebih tinggi ke alam lebih rendah dan kembali lagi melalui siklus lingkaran kelahiran , tua, sakit dan kematian berulang ulang akhirnya berhenti total . Mengapa berhenti disini ? karena elemen tersembunyi dan kotor yang biasanya meresap kedalam *citta* dan menyebabkan ia berputar mengelilinginya telah disingkirkan seutuhnya. Semua yang tersisa hanya *citta* yang murni , yang tak pernah mengalami kelahiran dan kematian (tumimbal lahir) lagi. Tumimbal lahir adalah sesuatu yang tak dapat dihindari , karena itu *citta* harus mencapai tingkat kesucian. Seseorang cenderung menyangkal bahwa kelahiran kembali mengikuti kematian , atau seseorang mungkin berkeras berpegang pada pandangan nihilistik dan menolak semua kemungkinan hidup setelah kematian , tetapi semua keyakinan itu tak dapat menemukan kebenaran. Mengetahui hakekat alami seseorang tak bisa diperintah oleh spekulasi , juga tak bisa dipengaruhi oleh pandangan dan pendapat orang. Keunggulan didalam diri seseorang , di barengi dengan kekuatan otoriter tertinggi *kamma* , mengesampingkan semua pemikiran spekulatif .

Konsekwensinya , semua mahluk hidup dipaksa bergerak dari 1 kehidupan kekehidupan selanjutnya , mengalami baik kelahiran kasar , seperti mahluk di tanah, air dan udara , dan lebih halus seperti setan, dewa dan *brahma*. Walau yang belakangan sangat halus dan ringan sehingga tak kelihatan oleh mata kasat manusia , *citta* tak mempunyai kesulitan lahir dialam mereka. Yang dibutuhkan adalah *kamma* yang sesuai. *Kamma* adalah faktor yang menentukan ; ia adalah kuasa yang mendorong *citta* untuk mengakhiri perjalannya dalam *samsara*

Yang menentukan kehidupan mendatang sesungguhnya ialah kesadaran pengolah objek pada saat saat menjelang mati (1.objek perbuatan - kamma arammana 2.objek markah perbuatan (kammanimitta aramanna)3. Objek markah tujuan (gatinimitta arammana) .Hanya salah 1 yang muncul dalam alur kematian , dan ini akan menjadi objek bagi kesadaran bertumimbal lahir dalam kehidupan mendatang

***C**itta* adalah sesuatu yang amat halus sehingga sulit diuraikan dengan kata kata unsur apa sebenarnya yang membentuk *citta*. Hanya ketika *citta* mencapai ketenangan meditatif maka sifat dasarnya menjadi kelihatan. Bahkan seorang meditator yang berpengalaman yang sungguh sungguh mengerti *citta* tak dapat mengetahui sifat sebenarnya sampai mereka telah mencapai ketenangan meditasi *samadhi.*

Walau *citta* bermukim dalam tubuh, kita tetap tidak bisa mendeteksinya. Karena begitu halusnya ia. Karena ia terurai keseluruh badan fisik , kita tak dapat mengatakan bagian mana atau aspek mana yang sebenarnya adalah *citta* yang sejati. Ia juga begitu halus hanya praktek meditasi yang bisa mendeteksi keberadaannya dan membedakan bentuknya dengan semua aspek lain yang berhubungan dengan tubuh. Melalui praktek meditasi kita dapat memisahkan mereka, melihat bahwa tubuh adalah 1 hal dan *citta* adalah lain hal. Ini adalah tingkat pemisahan , tingkat dimana *citta* dialami dalam samadhi , tetapi durasi (jangka waktunya) terbatas pada waktu yang dihabiskan dalam praktek *samadhi.*

Tingkat selanjutnya , *citta* dapat memisahkan diri secara permanen dari tubuh jasmani , tetapi , tetapi ia belum dapat melepas diri dari komponen mental pribadi , seperti : *vedana, sañña, sankhara* , dan *viññana* . Ketika *citta* mencapai tingkat ini , kita dapat menggunakan kebijaksanaan untuk tubuh dan melepaskan kemelekatkan selamanya dari kepercayaan bahwa tubuh adalah miliknya pribadi, tetapi ini masih tak dapat memisahkan faktor faktor mental dari perasaan, ingatan, bentuk pikiran dan kesadaran dari *citta* . Dengan menggunakan kebijaksanaan menyelidiki lebih jauh , *citta* menjadi lepas dari faktor faktor mental ini. Kemudian kita melihat dengan jelas – *sandhitthiko* – bahwa semua 5 *khandha* adalah realita yang terpisah dari *citta* . Ini adalah tingkat ke 3 pemisahan.

Pada tingkat akhir , perhatian kita diarahkan ke penyebab orisinil dari semua delusi , yang teramat halus merembes meliputi ketidak tahuan yang kita sebut *avijja*. Kita mengetahui nama *avijja*, tetapi kita gagal menyadari bahwa ia tersembunyi didalam *citta* . Nyatanya , ia merembes kedalam *citta* seperti racun mematikan. Kita tak dapat melihatnya , tetapi ia ada disana. Pada tingkat ini , kita harus mengandalkan kesadaran kebijaksanaan dan ketekunan kita untuk mencabut racun itu. Akhirnya, dengan menggunakan kekuatan penuh kesadaran dan kebijaksanaan , bahkan *avijja* dapat dipisahkan dari *citta* .

Ketika semua yang meresap ke *citta* berhasil disingkirkan, maka seseorang telah mencapai ke tingkat penghabisan terakhir. Pemisahan di tingkat ini adalah selamanya dan total sehingga tak perlu upaya untuk menjaganya . Ini adalah *citta* yang bebas mutlak . Ketika tubuh mengalami penderitaan, kita mengetahui dengan jelas bahwa itu hanya elemen fisik yang terpengaruh , sehingga kita tak peduli atau kecewa oleh gejala gejala yang ditimbulkannya. Umumnya, ketidak nyamanan tubuh menyebabkan stress jiwa. Tetapi , begitu *citta* telah benar benar bebas , seseorang tetap amat bahagia bahkan ditengah penderitaan fisik yang hebat. Tubuh dan sakit diketahui sebagai fenomena terpisah dari *citta* . Setelah melenyapkan mereka tanpa terkecuali , tubuh dan perasaan tak pernah bercampur lagi dengan *citta* . Ini lah "kebebasan mutlak" *citta* .

PADA HAKEKATNYA TERANG DAN JERNIH , *citta* selalu siap kontak dengan semua hal dan tiap sifat alami . Walaupun semua fenomena berkondisi tanpa kecuali mengikuti ke 3 hukum alam yakni – *anicca, dukkha, anatta* , tetapi sifat *citta* yang sesungguhnya tidak mengikuti hukum ini. C*itta* di kondisikan oleh *anicca, dukkha, anatta* Karena benda benda bersubjek pada hukum ini berputar bersama mereka. Bagaimanapun juga , walau ia berputar bersama fenomena berkondisi ini dalam 1 unit , *citta* tak pernah hancur atau berserakan. Ia berputar mengikuti pengaruh dari kekuatan yang dimiliki sehingga membuatnya berputar, tetapi kekuatan sesungguhnya dari sifat dasar alami adalah mengetahui dan tidak mati. Kekekalan ini adalah kualitas yang berada diluar jangkauan penghancuran. Menjadi diluar batas jangkauan penghancuran , ia juga berada diluar batas jarak *anicca, dukkha, anatta* dan hukum alam duniawi. Tetapi kita tidak menyadari kebenaran ini karena realita konvensional yang melibatkan diri mereka sendiri dengan *citta* telah seutuhnya mengelilingi *citta*, membuat sifat alami *citta* sesuai (cocok) dengan mereka.

Lahir dan mati selalu menjadi kondisi *citta* yang telah terinfeksi oleh *kilesa.* Tetapi karena *kiles*a sendiri penyebab ke tidak tahuan kita, kita tak menyadari kebenaran ini . Lahir dan mati adalah problem yang timbul dari *kilesa*. Problem kita yang sesungguhnya , 1 problem fundamental (mendasar) - yang juga problem fundamental *citta* – sebenarnya timbul akibat kurangnya kekuatan yang diperlukan untuk menjadi diri kita sendiri. Sebaliknya kita menganggap barang palsu sebagai essensi diri kita, sehingga tindak tanduk *citta* tak pernah harmonis dengan sifat alami yang sesungguhnya. Ia mengekspresikan diri melalui liciknya tipuan *kilesa* , sehingga merasa khawatir dan takut terhadap segala hal yang tampak. Ia takut hidup dan takut mati .Ketika terjadi – sakit ringan, sakit berat – ia ketakutan. Terganggu bahkan oleh gangguan yang paling kecil. Akibatnya, *citta* selamanya penuh ketakutan dan kekhawatiran . Dan walaupun ketakutan dan kekhawatiran bukan milik *citta* , mereka masih bisa memperluas keadaan.

KETIKA *CITTA* TELAH DIBERSIHKAN SEHINGGA MUTLAK MURNI dan bebas dari semua keterkaitan , hanya saat itu kita lihat *citta* hampa dari semua ketakutan. Kemudian, penampilannya bukan takut ataupun berani , hanya sifat *citta* yang sejati (sesungguhnya) , berada sendirian tersendiri , selamanya berdikari dari ruang dan waktu. Istilah "citta asli" mengacu pada tunggal absolut suci (murni) , atau ***sa –upadisesa – nibbana***, atau *Arahat.* Tak ada yang dapat sepenuh hati dan tanpa syarat disebut sebagai " citta asli" . Saya sendiri malu menggunakan istilah ini.

Istilah " citta orisinil" (sejati) berarti sifat orisinil alami *citta* yang berputar tanpa henti melalui siklus kelahiran kembali. Sang Buddha menekankan hal ini dengan bersabda : " Bhikkhu, *citta* sejati pada hakekatnya jernih dan terang , tetapi ia kemudian menjadi kotor akibat pencampuran (pencemaran) dari *kilesa* yang lewat ".

Disini, "*citta* orisinil"/ sejati mengacu pada asal realita konvensional *(sammutti*) bukan asal Absolut suci murni (*parisuddhi*). Ketika menyebutkan *citta* orisinil Sang Buddha bersabda *:"* ***Pabhassaramidam cittam bhikkhave****"* . *Pabhassara* berarti sinar , tidak berarti murni . Alasan beliau mutlak benar , tak mungkin diperdebat kan lagi. Bila Sang Buddha menyamakan *citta* orisinil dengan citta murni , maka orang bisa protes :" Jika *citta* orisinilnya murni , lalu mengapa ia dilahirkan ? ". *Arahat* yang memurnikan *citta* nya, adalah yang tak akan lahir kembali. Jika *citta* mereka orisinalnya murni , lalu mengapa harus dimurnikan ? Protes lebih keras : "Apa alasan untuk memurnikan *citta* ? *Citta* yng bersinar, dilain pihak , dapat dimurnikan karena sinar tak lain adalah sifat asli *avijja*. Meditator menyadari kebenaran ini dengan jelas pada saat *citta* mengalahkan sinar ini dan mencapai Kebebasan Absolut (*vimutti*). Kemudian, sinar tak lagi muncul dalam *citta* . Tepat disini , seseorang menyadari kebenaran agung mengenai *citta* .

Pada saat *citta* telah dibersihkan dengan baik ia tampak selalu jernih , bersinar , dan bila berada dalam tempat tenang , sepenuhnya dikelilingi oleh ketenangan – seperti di keheningan malam – walaupun *citta* belum menyatu dalam *Samadhi* , titik fokus kesadaran tampak begitu halus dan lembut sehingga sulit diuraikan dengan kata kata. Kesadaran halus ini menjelma sebagai sinar yang bersinar kesegala arah disekitar kita . Kita tidak sadar dari penglihatan , pendengaran, penciuman, pengecapan dan sensasi taktil (sentuh, tekan, raba) , meski sebenarnya *citta* belum memasuki *Samadhi.* Sebaliknya , ia sebenarnya mengalami fondasi *citta* yang kuat , keadaan amat mendasar dari *citta* yang telah dibersihkan sehingga sampai titik dimana kualitas yang mengagumkan , agung dari yang mengetahui merupakan fitur yang paling menonjol.

Agar tetap independen dar tubuh jasmani , jenis kesadaran amat halus ini berdiri ekslusif dalam *citta* . Karena kehalusan dan sifat alaminya yang menonjol maka pada tingkat ini pengetahuan yang alami ini seutuhnya mendominasi. Sama sekali tak ada bayangan atau penampakan (*nimitta*) yang timbul . Ini adalah 1 aspek dari *citta* . Aspek lain dari *citta* yang telah dibersihkan ini terlihat sewaktu memasuki meditasi ketenangan, tidak memikirkan atau membayangkan apapun. Berhenti dari semua aktivitas, semua gerakan , benar benar beristirahat untuk sementara. Semua bentuk pikiran dan imajinasi dalam *citta* , komplit berhenti. Ini disebut "*citta* memasuki keadaan ketenangan lengkap" . Kemudian, hanya *citta* yang mengetahui ini yang tinggal. Selain dari kesadaran yang amat halus ini – kesadaran seolah diselimuti oleh seluruh kosmos – sama sekali tak ada yang timbul. Tak seperti sinar lampu senter , yang jaraknya terbatas , dekat atau jauh tergantung kekuatan sinar itu. Aliran *citta* nir/tak mempunyai batas , tidak jauh atau dekat. Sebagai contoh , terangnya lampu listrik tergantung watt nya. Jika watt tinggi , ia bersinar jauh ; jika rendah jarak dekat. Tetapi aliran *citta* amat berbeda . Jarak bukan faktor. Tegasnya, *citta* diluar jangkauan waktu dan ruang, sehingga mampu menyelimuti seluruh nya . Jauh seperti dekat karena konsep ruang tidak dipakai. Semua tampak kesadaran yang teramat halus meresap semua benda diseluruh dunia , seluruh dunia seolah dipenuhi oleh kualitas mengetahui yang amat halus ini , seolah tak ada lagi yang eksis, walau benda benada masih eksis sebagaimana mestinya. Aliran *citta* ini menyelimuti seluruh dan membersihkan semua benda yang menutupi dan meredupkannya, inilah kekuatan *citta* yang sesungguhnya.

*C*itta yang murni absolut bahkan lebih sukar dideskripsikan. Karena ia adalah sesuatu yang melampaui definisi , saya tak tahu bagaimana menyebutkan karakternya. Tak bisa di ekspresikan dengan cara yang sama seperti benda konvensional , karena ia bukanlah fenomena konvensional . Ia adalah wewenang tunggal mereka yang telah melewati semua alam non konvensional. Karena alasan ini, kata kata tak dapat mendeskripsikannya.

MENGAPA KITA BICARA TENTANG CITTA KONVENSIONAL dan "*citta* mutlak murni " ? Apakah sebenarnya mereka adalah 2 *citta* yang berbeda ? Tidak sama sekali tidak. Mereka tetap *citta* yang sama. Ketika ia dikontrol oleh realita konvensional , seperti *kilesa* dan *asava* , ini adalah 1 kondisi dari citta. Tetapi ketika dengan cakap kebijaksanaan telah menggosok bersih , kondisi ini hancur seluruhnya , *citta* yang sebenarnya, *Dhamma* yang sebenarnya , satu satunya yang bisa bertahan dalam ujian , tak bisa hancur dan menghilang. Sesungguhnya hanya kondisi *anicca, dukkha, anatta* yang menghilang. Tak peduli betapa halus *kilesa* , mereka tetap masih dibawah pengaruh *anicca, dukkha, anatta* , karena itu *kilesa* adalah fenomena konvensional. Sekali benda benda ini seluruhnya hancur , *citta* yang sejati , yang telah melewati realita konvensional , tampak seluruhnya. Ini yang disebut sebagai Kebebasan mutlak *citta* , atau kemurnian absolut *citta* . Semua hubungan, kondisi yang sebelumnya mengikuti *citta* telah diputuskan selama lamanya . Kini sifat alami *citta* yang mengetahui tinggal sendirian.

Kita tak dapat lagi berkata dibagian tubuh mana sifat dasar yang mengetahui ini berpusat ? . Sebelumnya , dengan *citta* yang konvensional , ia membentuk titik yang jelas sehingga bisa kita lihat dan ketahui. Sebagai contoh, dalam *samadhi* kita mengetahui bahwa ia berpusat di jantung karena kualitasnya paling jelas disana. Ketenangan, kecemerlangan dan sinar tampak keluar dengan jelas dari titik itu. Dapat kita lihat sendiri. Semua meditator yang tingkat ketenangannya telah mencapai *samadhi* paling dasar menyadari bahwa "apa yang mengetahui" berada lebih jelas di daerah jantung. Mereka tidak berdebat bahwa itu berada di otak , sebagaimana mereka yang tak pernah berlatih *samadhi.*

Tetapi ketika *citta* yang sama yang telah dibersihkan dengan baik sehingga murni, titik pusat ini kemudian menghilang . Seseorang tak dapat lagi berkata bahwa lokasi *citta* diatas atau dibawah , atau ia berada di titik khusus di tubuh. Kini adalah kesadaran murni , kualitas mengetahui yang amat halus dan lembut yang telah melewati penandaan realita konvensional . Dengan berkata bahwa luar biasa halus kita wajib menggunakan figur ucapan konvensional , tentu saja, karena notasi amat halus itu sendiri adalah konvensional. Karena kesadaran halus ini tak mempunyai pusat , maka tak mungkin melokasi posisinya. Hanya ada yang mengetahui , yang mutlak keabsolutannya sehingga tak ada yang bisa menginfiltrasinya. Walaupun masih berada ditengah tengah *khandha* yang sama yang biasanya bercampur , kini *citta* tak lagi mempunyai karakteristik yang sama dengan mereka. Dipisahkan di dunia yang berbeda. Hanya setelah itu kita tahu dengan jelas bahwa, tubuh, *khandha*, dan *citta* semuanya berbeda dan realita yang terpisah.

Letak citta : berada dalam suatu bagian kecil dibagian dalam jantung (vatthu hadaya rupa) .

DAFTAR ISTILAH (sebagian besar disadur dari "Patipada" - Lt Maha Boowa)

Berikut ini adalah rangkaian bahasa Pali yang digunakan dalam teks, beserta terjemahan singkat dan komentar bilamana dirasa perlu. Rangkaian ini berdasarkan abjad romawi untuk referensi

Acariya Guru**.** Mentor ; Kadang berarti juga istilah hormat pada Bhikkhu senior. Acariya adalah gelar terhormat yang diberikan kepada Sang guru oleh muridnya.(Acariya Man)

Akaliko Tak lapuk oleh waktu atau musim ; berada diluar jangkauan (nirbatas / akala) ruang & waktu.

Anagami Yang Tidak kembali . Anagami adalah orang yang telah mematahkan 5 belenggu yang mengikat pikiran ke siklus kelahiran, dan mereka yang setelah kematian akan tampak di alam yang disebut “Tempat kediaman Suci”(Suddhavasabhumi : Aviha, Atapa, Sudassa, Sudassi) , pada akhirnya mencapai Nibbana dan tak pernah kembali kedunia ini.

Anapanassati Kesadaran bernafas , nafas masuk dan keluar. Salah satu bentuk meditasi yang paling terkenal

Anatta Bukan aku ; kebenaran bahwa semua fenomena adalah hampa (sunyata) dari segala hal yang bisa di identifikasi sebagai “aku”. Berarti tak ada komponen fisik & mental pribadi (5 khandha) membentuk entitas, baik individu atau kolektif , tidak juga entitas diri yang ditemukan dalam citta. Karenanya, apa yang dialami sebagai mahluk yang berada dalam diri tidak lagi momok kepribadian yang lahir dari ke tidak tahuan dan delusi – diwariskan sementara , tak stabil , dan terikat dengan penderitaan.

Anicca Tak kekal, tak langgeng, tak stabil, transien (sementara) sifat alami semua fenomena di semua alam keberadaan .Dengan kata lain, semua benda timbul dan lenyap , subjek dari perubahan , membuat mereka semua mewarisi ketidak puasan dan terikat menyebabkan penderitaan.

Anupadisesa Tanpa sisa. Mengacu pada Arahat setelah jasmani (tubuhnya) mangkat (meninggal)

Appana Mencapai, pikiran mantap, pencapaian dalam samadhi

Arahat “ Mereka yang telah mencapai pencerahan sempurna “ atau “ Yang Maha Suci” . Manusia yang mengikuti Jalan Buddha menuju kebebasan , telah melenyapkan kekotoran batin (kilesa) dan memiliki kepastian bahwa semua ketidak tahuan dan delusi telah dihancurkan, tak pernah timbul dalam batinnya lagi di masa yang akan datang. Telah memutuskan belenggu yang pernah mengikatnya ke siklus kelahiran dan kematian berulang , ia tidak lagi ditakdirkan untuk kelahiran kembali. Karena itu ,seseorang yang telah mencapai Nibbana ; dan walaupun komponen fisik dan mental dari kepribadian (khandha) tetap utuh setelah kematiannya, cittanya – telah bebas dari semua elemen kekotoran batin – mutlak murni . Setelah kematian, tubuh dan pikiran hancur, meninggalkan citta yang mutlak murni , tak berkondisi --- yang melebihi semua deskripsi konvensional.

Arammanna Menunjang, kondisi yang menunjang pikiran, sebuah objek

Ariya Terhormat ; 4 Ariya Sacca (Kesunyataan Mulia): Dukkha, Asal mula dukkha (samudaya), padamnya penderitaan (dukkha Nirodha), jalan mulia memadamkan penderitaan (Dukkha nirodha gamini patipada)

Arupa Tak berbentuk lawan rupa

Asava Sesuatu yang mengalir keluar. Citta yang keluar sewaktu terangsang (menginginkan sesuatu), masuk kedalam eksistensi (keberadaan terus menerus) berulang, kedalam pandangan dan pendapat salah dan kedalam avijja (ketidak tahuan)

Asubha Yang tak menyenangkan, menjijikan, berlawanan dengan yang di inginkan

Atitarammana Kondisi masa lampau. sebagai kondisi masa kini dari pikiran yang timbul

Atthi Tulang

Avijja Ke tak tahuan fundamental . Ketidak tahuan adalah faktor sentral dari delusi tentang sifat alami sesungguhnya diri dan karena itu merupakan faktor penting yang mengikat mahluk hidup ke siklus kelahiran kembali . Avijja seluruhnya berada dalam citta (yang mengetahui) . Sebagai bagian integral dari kesadaran perspektif citta semenjak waktu – tanpa permulaan, ia telah menyusupi citta "mengetahui alami" dan mendistorsi (membelokkan) kualitas didalam citta dari "mengetahui" dengan menciptakan dualitas palsu dari "yang tahu" dan "yang diketahui " . Dari pandangan individu timbul pandangan benar dan salah , baik dan buruk , surga dan neraka, dan seluruh massa penderitaan yang terdiri dari dunia samsara. Maka avijja adalah benih dari mahluk dan kelahiran , intisari dari semua keberadaan. Ia juga merupakan sumber dari semua kekotoran batin yang timbul.

Jauh dari menakutkan dan gelap, avijja adalah lambang contoh dari semua kebajikan mental spiritual (palsu) yang amat dihargai oleh semua mahluk hidup. Karena diperdaya daya tarik memikat , mengapa mahluk hidup tak dapat melihat apa sebenarnya ia --- Tuhan yang maha besar dan majikan dari kelahiran dan kematian. Penampilan pertamanya sebagai kebijaksanaan tertinggi dan kebahagiaan , cagar alam tempat tinggal citta, ketika akhirnya kebijaksanaan meresap ke sumbunya dan memperlihatkan penipuan fundamentalnya , avijja dengan segera menghilang , memperlihatkan citta yang tanpa noda, murni , kebahagiaan Agung yang sesungguhnya , yakni Nibbana.

Ayatana Lapangan indera : indera penglihatan , pendengaran ,dll - sensasi Jiwa

Bhava Alam keberadaan (eksistensi) , pewujudan.

Bhavana Perkembangan meditasi

Bhavanga Aliran kehidupan dan kesadaran yang berulang yang secara kontinyu tak disadari oleh oleh kesadaran normal

Bhumi Tanah, daerah, tahapan atau tingkatan pikiran

Bhuta Apa yang akan datang ke dunia (ke beradaan) . Bentuk dari setan

Bhikkhu Pendeta Buddhis ; anggota pria Sangha Buddhis yang tak mempunyai tempat tinggal dan menerima pentahbisan yang lebih tinggi. Di negara Theravada , bhikkhu membentuk inti komunitas Buddhis . Hidup semata mata dari dana makanan dan kebutuhan pokok lainnya, kehidupan vihara berdasarkan prinsip kemiskinan , membujang , kebajikan dan meditasi.

Bodhi Terbangun, pencerahan, kebijaksanaan luhur. Bodhi disamakan dengan kesempurnaan wawasan terhadap 4 Kesunyataaan (Kebenaran Mulia) dan realisasi Nibbana, penghentian semua penderitaan.

Buddhasasana Ajaran Sang Buddha , lebih luas lagi , agama Buddha pada umumnya (sasana)

Buddho Tercerahkan agung. Julukan tradisional dari Buddha, buddho adalah kalimat meditasi persiapan (parikamma) yang di ulang ulang dalam batin yang mencerminkan kualitas spesial Sang Buddha. Dalam bentuk sederhana , fokuskan perhatian hanya pada pengulangan Buddho , terus menerus memikirkan kalimat Buddho sewaktu meditasi . Harus disadari tiap pengulangan buddho , buddho, buddho , untuk menyingkirkan hal lain . Begitu menjadi terbiasa , pengulangan sederhana menghasilkan kedamaian dan ketenangan dalam batin.

Brahma Dewa Agung, tetapi dalam kilas artian / bandingan Yunani (eg.Zeus) Mahluk dewa yang mendiami 3 alam keberadaan pertama dari Dunia tanpa bentuk (arupa) . Mahluk yang terlahir di alam ini dikatakan minimum telah mencapai meditasi pencerapan (jhana 4) . Akibatnya , brahma memiliki tubuh yang amat halus (arupa) dan cemerlang dan menikmati kenikmatan jiwa yang amat halus. Ketika kamma baik yang membawa mereka ke alam itu habis , mahluk ini akan meninggal dan lahir lagi ditempat lain, dalam alam keberadaan yang sesuai dengan kammanya.

Brahmacariya Latihan umum yg dilakukan utk mencapai tingkat kehidupan lebih tinggi.

Brahmana Keadaan suci yang sesungguhnya

Brahmavihara 4 keadaan, yakni metta (cinta kasih) , karuna (kasih sayang), mudita (simpati /senang bila orang lain senang) dan upekha (keseimbangan batin)

Cakka Roda, lingkaran

Cankhama Meditasi jalan, jalan bolak balik

Citta Inti sifat alami pikiran yang mengetahui, kualitas fundamental mengetahui yang berada dalam semua mahluk di alam keberadaan (kehidupan). Ketika berhubungan dengan tubuh jasmani , ia disebut sebagai “pikiran “ atau “batin” . Setelah di korupsi oleh pengaruh kekotoran dari ketidak tahuan /kegelapan /kebodohan (avijja) , arus pikiran “mengalir keluar” bermanifestasi sebagai perasaan (vedana) , ingatan (sañña) , bentuk pikiran (sankhara) , dan kesadaran (viññana), sehingga melibatkan citta dalam jaring "penipuan – diri". Ia menipu tentang sifat alami sesungguuhnya. Sifat alami sesungguhnya dari citta adalah yang mengetahui . Tidak ada subjek , tak ada objek , tak ada dualitas ; ia hanya mengetahui. Citta tidak timbul atau mati ; ia tak pernah dilahirkan dan tak pernah mati. Normalnya, “sifat mengetahui” dari citta tak terikat, nirkala (tak terhitung waktunya), dan dalam keadaan murni tak dapat didefinisikan dan jauh melampaui Samsara.
Didalam citta. Melalui kekuatan fundamental ketidak tahuan , titik pusat dari “yang mengetahui” diciptakan dari pandangan terhadap dunia luar. Pembentukan pusat kepalsuan menciptakan “aku” yang mengalir keluar dari prespektif kesadaran memandang dualitas “yang mengetahui” dan “ yang diketahui” . Karenanya citta menjadi terlibat dengan dilahirkan, sakit, menjadi tua, dan mati, maka dari itu , terlibat dengan seluruh massa penderitaan.
Dalam buku ini citta seringkali dimaksud sebagai batin ; ke 2 nya adalah sinonim . Batin membentuk sumbu dalam tubuh. Ia adalah pusat, substansi , intisari utama dalam tubuh . Ia adalah fondasi dasar. Kondisi yang timbul dari citta, seperti bentuk pikiran, timbul dari sini. Kebaikan, kejahatan , kebahagiaan dan penderitaan semuanya datang bersama batin.

Dana Memberi, derma , hadiah.

Danta Gigi

Dasabalanana 10 Kekuatan dan kemampuan Buddha

Desana Pembabaran dhamma (ceramah)

Deva Mahluk malaikat dialam dewa berada langsung diatas manusia

Devadhitta : Dewa wanita ; Devaputta : Putera dewa

Dhamma (sankrit Dharma). Kebenaran tertinggi, Prinsip Dasar Kebenaran ; Kualitas Spriritual tertinggi membawahi semuanya , ajaran Sang Buddha . Yang pertama dan terkemuka , Dhamma adalah sifat alami saripati murni dari harmoni kesempurnaan yang berada dalam dan pada dirinya, bebas dari semua fenomena, juga meresap tiap aspek semua mahluk di alam keberadaan. Dhamma adalah perintah yang benar tentang benda yang membentuk dasar semua keberadaan , walaupun dhamma sendiri tidak bergantung atau berkondisi oleh bentuk keberadaan apapun. Akhinya, Dhamma adalah semua yang amat berkualitas , seperti pelepasan, cinta kasih dan kebijaksanaan, kesempurnaan spiritual yang memberi keharmonisan pikiran dengan kebenaran tertinggi. Lebih luas lagi , Dhamma adalah ke bahagiaan

Dhamma (s) Dalam arti majemuk, arti : objek pikiran , konsep, teori

Dhammaramanna Dhamma sebagai objek / penunjang pikiran dan keadaan mental (jiwa)

Dhatu Unsur /Elemen. Ke 4 elemen : tanah, air, api dan udara. Dan juga organ indera : mata, hidung, telinga, kulit ,dll. Secara leksikal "bukan mahluk / bukan jiwa" (Nibbana - J Sanjivaputta)

Dhutanga Praktik astetik (pertapa) .

Ditthi Pandangan , pendapat

Dukkha Ketidak puasan, sakit, penderitaan ; sifat dasar ketidak puasan pada semua fenomena. Dukkha adalah kondisi fundamental ketidak puasan yang diwarisi didalam sifat alami semua mahluk . Intinya, ia adalah rasa ke tidak puasan yang mendasari yang menyingkirkan semua perasaan yang paling menyenangkan , karena semua hal di dunia fenomenal ini adalah subjek yang bisa berubah sehingga tak bisa di andalkan . Karena itu, keberadaan samsara di tandai dengan dukkha.

Ekibhava Kesatuan, kesepian, menyendiri

Gatha Syair, bait , baris dalam puisi,

Guna Kebajikan, kualitas

Hetu Sebab, alasan

Hiri Rasa malu

Jinavasa Menghancurkan asava seperti pada arahat

Jhana Berbagai keadaan meditasi pencerapan, termasuk 4 rupa dan 4 arupa jhana
Jhana 1 : Vitaka, vicara, piti, sukha, ekacitta , jhana 2 : piti,sukha, ekacitta,
Jhana 3 : sukha & ekacitta, Jhana 4 : ekacitta & upekha

Kamma Literatur : Tindakan. Dalam buddhisme :tindakan dengan badan jasmani, perkataan (ucapan) dan pikiran yang mengandung moral baik, buruk atau netral. Tindakan seperti itu membawa akibat .(hukum : sebab-akibat) Kamma (sansekerta karma): Tindakan seseorang melalui tubuh , ucapan, dan pikiran sehingga menimbulkan kelahiran dan keberadaan selanjutnya. Tindakan ini ditandai dengan isi moral spesifik , seperti — baik dan buruk , atau netral — kesadaran kontinyu yang melahirkan akibat dikemudian hari. Buddhisme mengatakan semua mahluk yang belum mencapai pencerahan terikat dengan kelahiran , hidup, mati dan dilahirkan kembali dan lagi dalam berbagai alam dan keadaan , siklus keberadaan berulang yang di dorong oleh sifat alami kamma mereka dan sebagai konsekwensinya yang tak dapat dihindarkan adalah penjelmaan.

Kamaraga : Nafsu seksual ;berahi. Berdasarkan keyakinan bahwa tubuh adalah diri dan bahwa kebahagiaan hanya dapat dicapai bagi diri sendiri melalui sensasi jasmani, kamaraga adalah nafsu, bahkan serakah , rakus , mencari kenikmatan dan kepuasan-diri melalui tubuh jasmani. Dengan kekotoran batin sebagai pencetus, manusia cenderung mengatasi ketidak puasan dan mencari kepuasan menggunakan stimulasi fisik sebagai maksud utama. Jika kerakusan seperti itu dibiarkan bebas kendali , dengan mudah akan menjadi pre okupasi yang bisa menimbulkan kerakusan yang lebih dahsyat , sehingga batin selalu lapar dan tak pernah puas.

Kammatthana Kamma ~tindakan, Thana ~ regio atau tempat (lihat buku" Patipada")

Karuna Simpati

Kaya Pilar,kumpulan, badan jasmani.

Kayagata Berhubungan dengan jasmani

Kayanupassana Perenungan pada jasmani

Kesa Rambut kepala

Khanda : “kumpulan” atau “agregasi” . jamak , berarti 5 komponen mental dan fisik dari kepribadian (tubuh, perasaan, ingatan, bentuk pikiran, kesadaran) dan mencatat pengalaman sensorik (indera) umum seperti pendengaran (suara), penglihatan, penciuman, pengecapan, sensasi taktil (sentuh, raba, tekan). Juga dikenal sebagai kumpulan kemelekatan karena mereka adalah objek kerakusan terhadap keberadaan fisik , mereka adalah, sebenarnya , fenomena alamiah yang terus menerus timbul dan lenyap dan hampa tak mempunyai identititas atau yang sejenisnya.

Khinavasa Orang yang menghancurkan asava. Istilah untuk Buddha dan arahat

Kilesa : Kekotoran batin,. Kilesa adalah kekuatan emosi dan fisiologis negatif yang berada dalam batin dan pikiran semua mahluk hidup. Kekotoran batin ini terdiri dari 3 jenis : keserakahan (lobha), kebencian (dosa), dan delusi (moha) keyakinan /pikiran salah . Mereka semua adalah degenerasi polusi yang mengkontaminasi cara berpikir, bicara dan bertindak manusia , dan kemudian mengkorupsi dari dalam , tujuan dan maksud keberadaan mereka, mengikat melalui konsekwensi yang tak bisa dihindarkan akibat tindakan manusia, bahkan lebih jelas lagi melalui tumimbal lahir terus menerus berulang . Penjelmaan kilesa beragam dan banyak. Termasuk kecemburuan, cinta kasih , iri, kelicikan, kebanggaan, kesombongan , kemarahan , kepalsuan, merasa diri paling benar, kebencian, dan lain lain ., ditambah semua jenis variasi yang lebih halus dan secara beragam menimbulkan keadaan bahaya dan keadaan tidak sehat pikiran sehingga bertanggung jawab terhadap penderitaan manusia. Berbagai dorongan keadaan mental kilesa ber interaksi dan kombinasi menciptakan pola penderitaan yang berulang ulang dan menimbulkan ke tidak harmonisan dunia.

Kusala Baik, bajik, mampu ; lawan akusala

Labha Memperoleh untung, akuisisi

Lakkana Karakteristik, tanda. Ke 3 (Ti) lakkhana adalah : tidak kekal / ke tak langgengan , penderitaan dan tanpa aku /tanpa diri (Anicca, dukkha, anatta)

Lobha Serakah /rakus

Loka Dunia

Lokamisa Keduniawian (Sensasi keduniawian)

Lokavidu Orang yang telah melihat dan mengetahui dunia

Lokuttara Diluar jangkauan dunia relatif konvensional (nyata) , diatas duniawi

Loma Rambut tubuh (bulu)

Maccu-raja Raja kematian

Magga Jalan. Biasanya mengacu pada 8 pilar jalan menuju Nibbana

Magga Phala dan Nibbana : Jalan Mulia, Buahnya (Pahala) dan Nibbana . Sebagaimana yang dipakai oleh YM Acariya Maha Boowa , ekspresi Magga, Phala dan Nibbana adalah praktik Buddhis yang amat penting dan tujuan utama mencapai tingkat 1 demi 1 , melalui tingkatan pembebasan spiritual sehingga akhirnya seseorang mencapai kebebasan mutlak Nibbana.

Maha Agung, superior. Di Thailand : gelar pada studi pali (tk 4 keatas)

Maha Sati dan Maha Pañña :
Kesadaran (Sati) adalah kecakapan dengan tekun memperhatikan apa yang timbul dari dalam lapang kesadaran. Kebijaksanaan (pañña) adalah kecakapan intuitif wawasan yang menyelidiki , mengamati, dan menganalisa sifat alami fenomena sebagaimana kesadaran menjadi waspada . Maha Sati dan Maha paññа adalah 2 kecakapan yang mengembangkan tingkat lanjut keahlian yang ditandai dengan meningkatnya kewaspadaan , kecepatan, dan ketangkasan , di kombinasi dengan kekuatan tajam logika. Bekerja dalam 1 regu , tanpa pernah konsentrasi tergelincir
Maha Sati dan Maha paññа dikatakan mampu secara otomatis melacak dan meresap kekebenaran semua fenomena begitu mereka muncul dan lenyap. Merupakan satu satunya kecakapan mental yang mampu menyelidiki dan mengatasi kekotoran batin yang amat halus pada tingkat tertinggi pencapaian arahat (arahatta magga) , mengembangkan mereka adalah keharusan demi mencapai tingkat praktik dan mencapaui tujuan akhir yakni Nibbana.

Mara Yang jahat, iblis, kadang berarti jamak

Maya Palsu, tipuan, ilusi

Metta Keramahan, Cinta suci (murni)

Meditasi samadhi Menunjukkan makna batin. Ketika citta mengumpulkan semua arus yang mengalir keluar kedalam 1 titik , ketenangan , keheningan keadaan samadhi timbul. Dari sudut pandang meditator , pengalaman itu dipusatkan di ulu hati (jantung) Keheningan , kecemerlangan , dan kesadaran dialami bersumber dari daerah jantung . Sifat mengetahui citta amat jelas disini. Karenanya, kedudukan sesungguhnya dari kesadaran adalah dalam jantung (batin) , karenanya hindari berpikir bahwa pikiran adalah intisari otak dan berlokasi di kepala.

Ada kecenderungan untuk berpikir bahwa kesadaran murni merupakan interaksi dalam otak manusia. , dan ketika otak mati, kesadaran berhenti. Mekanisme pandangan ini total salah. Ada bukti bahwa bagian tertentu otak dapat di identifikasi dengan fungsi mental tertentu , tetapi tak berarti bahwa otak memproduksi kesadaran . Intinya, otak adalah proses organ komplek . Ia menerima dan memproses impuls data yang menginformasi tentang perasaan, ingatan, bentuik pikiran dan kesadaran , tetapi ia tidak menghasilkan fungsi mental ini ; juga tidak menghasilkan kesadaran kewaspadaan. Yang seluruhnya bertempat di citta (untuk lebih detilnya lihat diskusi tentang citta)

"Menyatu" : Ketika citta mengumpulkan semua arus yang mengalir keluar kedalam 1 titik , ini dikenal dengan citta yang "menyatu" . Praktik samadhi adalah metode menyatukan semua arus yang berbeda kedalam 1 titik fokal (fokus) karenanya memusatkan citta kedalam kondisi keheningan total dan ketenangan.

Micchaditthi Pandangan salah dan pendapat salah

Moha Delusi , kebodohan

Mudita Senang melihat kesenangan dan keberhasilan orang lain

Musavada Bohong dan kepalsuan

Nakha Kuku kaki dan tangan

Nama Fenomena mental. Nama adalah komponen mental pribadi / batiniah (namakhandha) 4 faktor mental dari 5 khanda: perasaan, ingatan, bentuk pikiran, dan kesadaran.

Nañña Pengetahuan. Instink mengetahui, intuisi mengetahui (indera ke 6)

Nibbana Literatur : " padam ", Nibbana di bandingkan dengan lampu atau api. Dikatakan, 3 api yakni keserakahan , kebencian dan delusi berada dalam batin karena kurangnya bahan bakar. Padamnya ke 3 api membebaskan pikiran dari keterikatan pada siklus kelahiran dan penderitaan. Nibbana adalah kebebasan mutlak , kebahagiaan tertinggi. Juga akhir tujuan dari latihan Buddhis. Dikatakan tidak dilahirkan, Tak mati, dan tak berkondisi , tetapi secara total lepas dari semua jejak realita konvensional , deskripsi tentang apakah Nibbana, atau bukan, semuanya tergantung dari batas percakapan konvensional. Tujuan terakhir dari latihan agama buddha Literatur : " Mencapai akhir "

Nimitta Markah. Tanda. Dalam praktek meditasi,bayangan mental/ jiwa biasanya visual (penglihatan)

Nirodha Penghentian

Nirujjhati Berhenti, larut atau menghilang

Niyyanika Memimpin

Opanayikka : Memimpin ke , membawa mendekati

Ottappa Mundur dari melakukan suatu yang salah

Ovada Nasehat, instruksi

Paccaya Kondisi, Sebab, perlengkapan. Dana perlengkapan diserahkan pada bhikkhu

Paccayakara Adalah Paticcasamuppada , ke 12 kondisi menuju kearah kelahiran dan kematian

Paccuppana Masa kini. Saat ini

Pali Varian bahasa Sansekerta kuno , Pali adalah bahasa Buddhis jaman dulu dan bahasa yang digunakan dalam teks asli Buddhis . Banyak istilah yang telah di “ di tulis dengan huruf miring “ dalam buku ini adalah kalimat Pali.

Pamada Kelalaian.; lamban (malas)

Pamsukula Jubah buangan terbuat dari kain yang didapat dari tempat sampah

Panatipata Membunuh mahluk hidup

Pancavaggiya 5 pertapa yang pertama kali diajar oleh Sang Buddha

Paracittavijja Kekuatan supranormal , kekuatan adi insani

Parama Superior

Paramamsukham Kebahagiaan tertinggi

Parami Kesempurnaan, pencapaian sempurna

Paribbajaka Pengembara pengemis religius

Parikamma Praktik persiapan. Meditasi persiapan

Parinibbana Pencapaian final Nibbana pada saat kemangkatan Sang Buddha atau Arahat

Pañña Istilah Kebijaksanaan menunjukkan penerapan aktif, tegas dari sebab akibat demi tujuan menyelidiki, mengamati, dan menganalisa fenomena fisik dan mental., sewaktu mereka timbul dan lenyap. Melihat mereka sebagaimana adanya : mewarisi ke tidak kekalan dan tidak stabil , terikat dengan sakit dan penderitaan , dan menghindari segala hal yang berhubungan dengan “aku” (Konsep "diri" / ego) Dalam Buddhis, kebijaksanaan tidak saja berarti keputusan baik. Kebijaksanaan adalah kemampuan mencari, menyelidiki , membandingkan, dan menyelidiki kerja tubuh dan pikiran sehubungan dengan asas prinsipil dari kebenaran agar bisa meraih keuntungan tegas mengatasi kilesa yang menutupi sifat alami dan kebenaran alami dari mereka yang mengenalnya.

Walaupun alasan induktif pada mulanya terpisah dari kebijaksanaan , wawasan hanya berdasarkan padanya masih superfisial. Dengan berkembangnya kebijaksanaan dan menjadi lebih introspektif , ketrampilan meningkat menjadi lebih halus , wawasan semakin intuitif . Hanya ketika wawasan meditator meresap dalam maka akar yang menyebabkan ketidak puasan terungkap , dicabut dan dihancurkan.
Pada umumnya , kebijaksanaan adalah komplemen proaktif dari samadhi yang inaktif (tidak bergerak). Ke 2 nya bekerja sama menyelesaikan tugas menghapuskan kilesa dengan efisiensi maksimal. Ke 2 nya adalah aspek penting dari jalan untuk menghentikan semua dukkha

Patibhaga Nimitta yang timbul pada meditasi tingkat terdalam

Paticcasamuppada Lihat paccayakara

Patikula Menjijikan, tak dapat disetujui

Patimokkha Ke 227 peraturan bhikkhu yang harus diulang setiap minggu ke 4

Patipada Praktik , modus dari tuntunan / bimbingan

Patisandhi "Menghubungkan kembali kesadaran masa kehidupan lampau dengan kehidupan yang akan datang "

Phala Buah, hasil

Phassa Sentuh, kontak

Pindapata Berjalan sewaktu menerima makanan

Piti Antusias, kegiuran, keasyikan , senang, gembira

Preta (Peta :Pali) yang mati, meninggal, setan

Pubbenivasa Kehidupan sebelumnya

Puggala Orang

Puja Penghormatan, pengabdian

Puñña Jasa, keadilan

Puthujjana Manusia biasa didunia tanpa pencapaian dhamma khusus

Raga Nafsu, kemelekatan

Rukhamula Tinggal dibawah kaki pohon

Rupa Tubuh , dan fenomena fisik pada umumnya. Ketika berlawanan dengan nama (fenomena mental /batiniah) , rupa adalah komponen fisik dari kepribadian.

Sabhava Alam, benda yang terdapat dalam dirinya sendiri, kondisi

Sabong Jubah dalam bhikkhu. Seperti rok

Saccha Kebenaran

Saddha Keyakinan

Sadhamma Doktrin kebenaran

Sadhu Kalimat suci , seperti amin yang berasal dari arab kuno. Umum di gunakan dalam lingkup Buddhis , sadhu adalah salam yang menunjukkan penghargaan atau setuju.

Sakadagami Tingkat ke 2 dari 4 tingkatan menuju arahat

Sakkaya Jasmani sekarang

Sakya Bangsa Masyarakat darimana Sang Buddha berasal

Sala Balai pertemuan

Samadhi Meditasi ketenangan dan Konsentrasi. Samadhi di alami dengan menjalankan berbagai tehnik meditasi yang di rancang untuk menenangkan pikiran gangguan emosi dan pengalihan mental dengan melekatkan kuat kuat pada objek tunggal perhatian dan kesadaran menjaganya sampai pikiran benar benar menyerap dalam pre okupasi tunggal menyingkirkan hal lain, dan seluruhnya menyatu dalam keadaan kesadaran yang sederhana dan bersatu. Dengan mengkonsentrasikan perhatian pada 1 objek , pikiran mudah teralih dan arus pikiran yang biasanya keluar menuju lingkungan sensorik secara bertahap ber 1 ke fokus dalam batin, keadaan tenang, hening dan konsentrasi disebut samadhi. (lihat hal 17 & 26 catatan kaki)

Samana Pertapa

Samanera Yang baru belajar (Pemula)

Samapatti Pencapaian berbagai tingkat pikiran (batin)

Samatha Tenang

Samici Jalan yang benar, patut

Samma Benar, betul

Sammuti Konvensional, pendapat umum, pendapat yang dapat diterima duniawi

Sampajana Pengertian

Samsara Lingkaran kelahiran kembali (tumimbal lahir) tanpa awal, dimana semua mahluk berputar. Samsara adalah nama yang diberikan pada proses terus menerus (tumimbal) dilahirkan , sakit, tua, dan mati — terus menerus kelahiran , kematian dan kelahiran kembali tanpa interupsi . Ia meliputi semua dunia keberadaan mahluk , mulai dari bentuk paling kasar hingga paling halus , mulai dari alam keberadaan immateri (arupa /nir bentuk) tertinggi hingga alam keberadaan terendah neraka. Semua alam keberadaan dalam lingkaran ini mengalami perubahan, tak stabil dan dibebani dengan sakit dan penderitaan, dan tiap keadaan keberadaan ditentukan oleh tindakan oleh tubuh, ucapan, & pikiran (kamma). Pencapaian Nibbana ditandai dengan hancurnya seluruh dunia Samsara.

Samucchedapahana Melepaskan semua kemelekatan

Samudaya Timbulnya. Samudaya sacca Kebenaran dari timbulnya penderitaan

Sanditthiko Dapat dilihat, yang dapat dilihat (dibuktikan)

Sangha Komunitas murid murid Buddha. Pengertian konvensional , berarti aturan Bhikkhu . Pada tingkat ideal, berarti pengikut Buddha , baik yang ditahbiskan atau umat , mereka yang paling sedikit telah mencapai tingkat peretama dari 4 jalan ariya menuju arahat.
Kumpulan paling sedikit terdiri dari 4 bhikkhu.

Sanghatti Jubah luar bhikkhu

Sankappa Tujuan, maksud

Sankhāra Arti umum , sankhara berarti semua kekuatan yang membentuk atau benda berkondisi dalam dunia fenomenal pikiran dan masalah , dan bentuk atau fenomena berkondisi yang dihasilkannya. Arti khusus sebagai komponen ke 4 dari pribadi (sankhara khandha) berarti memikir dan membayangkan ; ialah bentuk pikiran yang secara konstan terbentuk dalam pikiran dan meng konseptualisasi persepsi pribadi seseorang. Sankhara menciptakan ide ide ini dan menyerahkannya ke saññā , yang mengartikan dan melebih lebihkan mereka, sehingga berkesimpulan bahwa mereka berarti.

Saññā Ingatan ; mengenal fenomena fisik dan mental begitu mereka timbul. Sebagai komponen ke 3 kepribadiaan ,sanna khandha berhubungan dengan fungsi ingatan; sebagai contoh , mengenal, berhubungan , dan interpretasi. Saññā mengenal yang mengetahui dan memberi arti dan signifikan bagi semua persepsi pribadi. Melalui ingatan kembali masa lalu, fungsi ingatan memberi arti khusus dan jatuh pada interpretasinya tentang mereka , menyebabkan seseorang menjadi sedih atau gembira tentang apa yang ia rasakan.

Santi Damai, tenang, ke senyapan

Sara Inti, yang tidak kekal , tidak langgeng

Saraguna Kualitas essensial , penting, pokok

Sarana Pelindung – Ti sarana : 3 pelindung yakni Buddha, Dhamma, Sangha

Sasada Guru Dunia, Guru teragung, Buddha sebagai guru

Sasana Ajaran Sang Buddha dan arti luas, agama Buddha pada umumnya . Jalan spiritual Buddhis merupakan multidimensi dimana keseluruhan praktik yang diakui mulai dari kedermawanan (dana), melaksanakan meditasi , adalah aspek penting menuju tujuan akhir, yakni mengakhiri penderitaan. Istilah sasana biasanya berarti kumpulan ajaran Buddha , praktiknya, dan realisasinya .

Sati Kesadaran, perhatian penuh (murni)

Satipatthana Praktik dan metode mengembangkan kesadaran

Saupadisesa Dengan tersisa. Mengacu pada arahat yang mencapai Nibbana dan Hidup untuk jangka tertentu. "Tersisa" artinya tubuh jasmani dan batin masih ada

Savaka Pendengar (ajaran). Mereka yg mendengar ajaran langsung dari Sang Buddha

Senasana Tempat duduk, tempat tinggal untuk Bhikkhu

Sila Moralitas, tindakan bermoral

Siri-mangala Rejeki, mulia, berkilauan, berkah

Sobhana Bersinar, cantik, keadaan batin yang bajik

Sotapanna Mereka yang telah menyebrangi arus menuju Nibbana Tingkat pertama dari ke 4 pencapaian menuju Nibbana

Subha Beruntung, Amat menguntungkan, sering digunakan untuk persepsi keindahan

Sugato Yang bahagia , istilah untuk Buddha

Sukha Menyenangkan, bahagia, puas

Sutta Benang, Risalah (kumpulan pidato) Sang Buddha

Svakhato Dibabarkan dengan benar / baik (sempurna)

Taco Kulit

Tanha Nafsu Keinginan , termasuk keserakahan, benci, dan delusi (angan angan ,waham)

Tathagata " Yang telah pergi ", gelar untuk Sang Buddha

Tavatimsa Nama dari tempat tinggal surga

Thera Orang Tua (Petua/ yang di Tua kan), Bhikkhu telah / lebih dari 10 tahun dalam Sangha

Theravada " Doktrin dari Orang tua" . Diturunkan dari bahasa Pali , adalah bentuk tertua dari ajaran Sang Buddha. Theravada adalah satu satunya Sekolah Buddhis yang masih bertahan sampai kini. Kini mendominasi Buddhis di Thailand, Srilangka (ceylon) dan Burma

Tilakkhana 3 karakteristik , yakni:anicca (tak kekal/langgeng), dukha (menderita), anatta (tanpa aku / tanpa diri / tanpa inti)

Ti -loka-dhatu 3 alam keberadaan . Alam dunia sensual (Kama loka), Alam dunia Material Halus (Rupa Loka), Dunia Immaterial / Nirbentuk (Arupa loka) , yang bersamaan membentuk seluruh dunia keberadaan mahluk .

Ti-pitaka 3 kumpulan, berarti 3 grup buku yang membentuk kitab suci agama Buddha

Uggaha Belajar. nama dari nimitta yang timbul pada tingkat 2 samadhi

Upacara Pendekatan, jalan masuk. Nama dari tingkat 2 samadhi

Upadana Melekat, menempel erat

Upajjhaya Bhikkhu yang memimpin pentahbisan bhikkhu

Upanissaya Basis, penunjang, mereka yang mempunyai karakteristik sehingga dapat mengenal Dhamma, mengambilnya dan mendapatkan manfa'at darinya.

Upasagga Bahaya, halangan

Upasaka Penganut berbaju putih (laki2) ; Upasika (perempuan)

Upekkha Netral, seimbang, tak beda

vasana Kesan dan kecenderungan dari masa lampau

Vassa Musim hujan , 3 bulan, kira kira dari bulan Juli sampai Oktober ketika bhikkhu tinggal di 1 tempat

Vatta Sirkular, bulat, lingkaran

Vatthu Tempat duduk, tanah, lapangan, benda

Vedana Perasaan

Veneyya Mereka yang terbuka menerima instruksi (perintah)

Vibhava Dalam Vibhava-tanha ;ingin perubahan, menjadi sesuatu yang berbeda

Vicarananana Kebijaksanaan dari pemahaman berdasarkan investigasi

Vihara Tempat tinggal

Vimutti Kebebasan Mutlak , ialah kebebasan dari pemalsuan dan unsur unsur pokok pikiran. Vimutti adalah sinonim Nibbana.

Vimuttinana dasana Mengetahui dan melihat keadaan bebas

Vinaya Peraturan ke bhikkhuan dan buku yang berisi peraturan

Viññana
Kesadaran, pengenalan sederhana. Komponen ke 5 dari kepribadian, viññana khandha mencatat data, perasaan, dan kesan mental bila mereka muncul. Sebagai contoh, ketika bayangan visual mengadakan kontak dengan mata , atau ketika bentuk pikiran muncul dalam pikiran , kesadaran tentang mereka timbul secara simultan. Ketika objek itu berhenti., kesadaran yang mencatatnya juga berhenti.

Visuddhi Kemurnian

Visuddhi Dhamma Dhamma Murni Mutlak = sinonim Nibbana

Vitakka Bentuk pikiran , corak pikiran

Vijja Mengetahui, lawan dari avijja

Vivatta Devolusi , melawan lingkaran kelahiran

Yathabhuta nanadassana
Melihat dengan pemahaman mengenai benda sebagaimana adanya dengan jelas tanpa ada sedikitpun yang masih tersembunyi. (jeli)

Yathakamma Sejalan dengan tindakan seseorang (kamma)

Yogavacara Mereka yang berlatih meditasi

Yoniso Bijaksana, adil

Ulasan lebih jauh tentang 5 Khanda
Terdiri dari tubuh, perasaan, ingatan, bentuk pikiran - dan - imajinasi, kesadaran. Sulit menerangkan dengan dalam dan halus makna yang terkandung dalam ke 5 khanda ini, dan agar pembaca dapat mengerti dasar perenungan , serangkaian perbandingan diberikan. Perbandingan ini diberikan oleh Sang Buddha dan dapat ditemukan tentang khanda dalam kitab *Samyutta Nikaya.*

Tubuh ini ibarat seperti gumpalan busa yang melayang turun ke sungai Gangga

Perasaan ibarat seperti hujan yang jatuh kedalam air, dan setiap tetes hujan yang jatuh menyebabkan percikan dan gelembung yang cepat pecah dan menghilang

Ingatan adalah ibarat seperti fatamorgana di gurun pasir. Tak ada substansi dan yang ada hanyalah penampilan saja.

Bentuk pikiran dan imajinasi ibarat seperti pohon plaintain (sejenis semak dengan bunga hijau berduri) , yang ketika lapisan luar kulit batang nya dikupas, didalamnya kosong melompong (seperti styloform) tak ada kayu keras.

Ke sadaran ibarat seorang pesulap yang menyebrangi jalan dan memamerkan semua jenis fenomena sulap. Setelah selesai semuanya lenyap tak ada yang tersisa.

Ingatan (Sañña)
Di beberapa tempat populer dengan sebutan "persepsi", dan ini adalah terjemahan salah. Mungkin terjemahan ini diambil dari bagian kitab Ti-pitaka abad terakhir dan awal abad ini oleh pelajar yang ingin menerapkan ide Budhisme ke konsep filosofi barat. Kamus (Concise Oxford) berarti " perceive / merasa, mengerti " sehubungan dengan pikiran, mengamati , mengerti, dll., atau untuk mengaitkan dengan perasaan. Sedangkan persepsi mempunyai arti tindakan, fakultas /bagian dari merasa / menerima, intuisi rekognisi ; (filosofi) tindakan dimana pikiran bereaksi terhadap sensasi objek eksternal (sebagai penyebab). Semua definisi diatas mencakup semua mental khanda dan proses komplek. Sebagai tambahan, jika sanna tidak diterjemahkan sebagai ingatan, maka dimana ingatan dalam khanda ? Tak cukup banyak pikiran yang diberikan untuk menyatakan betapa pentingnya "ingatan". harap menjadi jelas bagi setiap orang yang mengerti bagaimana efek penghancuran penyakit Alzheimer dimana ingatan menghilang sedikit demi sedikit dan korban yang terkena tak mempunyai ingatan akan masa lalu dan menjadi orang dungu.
Diseluruh Thailand sanna selalu diterjemahkan sebagai "kwam chum ", yang berarti "ingatan" saja, dan ini dapat diterima oleh para pelajar dan mereka yang praktik meditasi.

Praktik Astetik /Pertapa (Dhutanga) – Tapa aturan keras

Praktik Astetik ini seperti yang dirangkai dalam buku referensi. Harus dimengerti bahwa tujuan dari setiap praktik ini adalah melenyapkan kekotoran batin (kilesa) tertentu. Sehingga mereka hendaknya dilaksanakan oleh setiap praktisi dan bilamana dirasa perlu.

1. Mengenakan jubah yang di perbaiki dan terdiri dari kain perca (masa kini jubah dibuat dari sambungan kain yg di potong kotak kotak)
2. Mengenakan hanya tak lebih dari 3 jubah dan tak ada yang lain.
3. Mendapatkan makanan dengan melaksanakan pindapata.
4. Tidak melewatkan rumah sewaktu pindapata
5. Makan hanya sekali sehari , hanya dalam satu kali duduk
6. Makan hanya makanan dari mangkuk berkah (bowl)
7. Makan hanya secukupnya, menolak makanan selanjutnya
8. Hidup dihutan
9. Hidup dibawah pohon
10. Hidup ditempat terbuka . Bukan dibawah kaki pohon , tidak dibawah atap.
11. Hidup di tempat pemakaman
12. Merasa puas dengan ranjang apapun atau istirahat ditempat peristirahatan yang seadanya.
13. Praktik duduk. Dengan kata lain, duduk, berdiri atau jalan, tapi tak pernah berbaring.

Vinaya Mukha

Vinaya Mukha (dalam literatur berarti mulut vinaya) adalah kumpulan 3 buku yang memberi penjelasan terperinci dan lengkap mengenai Vinaya pitaka. Vinaya Pitaka terdiri dari 5 buku tebal dalam teks terjemahan Pali dan tidak akurat, penulis edisi terakhir tidak terperinci. karena itu bagi yang ingin mempelajari Vinaya, Vinaya Mukha merupakan alternatif yang berguna.

Vinaya Mukha diterjemahkan ke bahasa Inggris dan dapat ditemukan di Mahamakuta Buddhist Bookshop toko buku disebrang Wat Bovornives , Jl Phra Sumeru , Bkk, Thailand

Arammana

kata arammana berarti : fondasi, penunjang , atau sesuatu yang dapat diandalkan. Umumnya, dalam buku ini "sesuatu " dikaitkan dengan keadaan pikiran dan apa yang keluar dari sana. Dalam kondisi yang menunjang keadaan mental, arammana bisa berarti objek yang dpt dirasa (sensual) eksternal atau kondisi internal timbul dari perasaan , ingatan, bentuk pikiran atau kesadaran.

Diantara praktisi "kammatthana" , kata arammana sering digunakan untuk mengacu pada keadaan mental (batin) emosi , baik atau buruk, mutlak benar bila mengacu pada sesuatu yang mempresipitasi atau menimbulkan keadaan itu (perasaan, ingatan, dll)

Dalam bahasa Thai , kalimat arammanna , di baca "arom" selalu berarti emosi dan dalam buku ini kadang juga berarti emosi .

Dasa Vipassana Upakilesa : 10 Noda pandangan terang . Dalam visudhimagga dijelaskan sbb :

1. Cahaya yang gilang gemilang – *Obhasa*
2. Pengetahuan terhrdap tilakhana tanpa alangan – *Naññа*
3. Kegiuran batin – *Piti*
4. Ketenangan (sifat batin tenang) – *Pasadhi*
5. Kebahagiaan (kegembiraan mencakup ke seluruh tubuh) – *Sukha*
6. Keyakinan kuat tak terhingga thd Tiratana– *Adhimoka*
7. Semangat berlebihan – *Paggaha*
8. Mantap (kemampuan perhatian murni tanpa kehilangan objek)– *Upatthana*
9. Keseimbangan – *Upekkha*
10. Keterikatan (Melekat thd fenomena dhamma 1 s/d 9)– *Nikkanti*

Samyojana

Samyojana adalah rangkaian 10 faktor yang mengikat manusia dalam lingkaran kelahiran dan kematian. Mereka adalah :

1. *Sakkaya ditthi* : Keyakinan tentang adanya aku atau individu dalam 5 khanda
2. *Vicikicca* : Keraguan atau sifat skeptis berdasarkan delusi (waham : keyakinan salah)
3. *Silabbata* - paramasa : biasanya diterjemahkan sebagai : "kemelekatan pada aturan /upacara ritual "(ke tahyulan). Tetapi banyak praktisi Buddhis yang tak puas dengan definisi ini dan merasa lebih menyangkut moralitas daripada upacara dan ritual .
4. *Kama -raga* : Nafsu sensual/ indera. Walaupun terjemahan ini benar, diantara praktisi , penekanan pada nafsu - seksual dan semua yang berkembang dari situ.
5. *Vyapada* : Hasrat jahat , Kehendak jahat (timbul karena iri, benci, dengki, dll)
6. *Rupa-raga* : Hasrat untuk mencapai pencapaian alam rupa (kemelekatan pada alam rupa).
7. *Arupa -raga* : Hasrat untuk mencapai pencapaian (tumimbal lahir) dialam arupa
8. *Mana* : Kesombongan / bangga diri
9. *Uddhacca* : Tak bisa istirahat, kegelisahan
10. *Avijja* : Ke tidak tahuan , kegelapan batin, kebodohan.

Ke 10 faktor ini diatasi secara progresif dengan pencapaian ke 4 jalan, 4 tahapan untuk mencapai Pencerahan Sempurna , ditandai dengan pencapaian secara berurutan *magga -phala* (jalan - buah / pahala). Tahap pertama adalah pemasuk arus (*sotapanna*), yang telah mematahkan ke 3 faktor pertama dari 10 belenggu. *Sakadagam*i juga telah mengatasi faktor ke 4 dan 5. *Anagam*i telah mengatasi ke 5 faktor pertama. *Arahat* telah mengatasi ke 10 faktor diatas. Faktor yang terpenting disini adalah proses penyadaran jeli dari tanpa diri / tanpa inti / tanpa aku (*anatta*). Pencapaian (Realisasi) ini pada saat yang sama melenyapkan semua keraguan dan skeptis tentang nibbana dan upacara dan ritual. Yang terpenting adalah pada saat ketika momen *anatta* itu disadari — maka sifat kepalsuan alamiah dari "aku" terpampang dengan jelas - maka dari itu, tak ada lagi rasa ke dambaan akan diri (aku) dan segala atributnya.

Syair Dhammapada 164 :

" Yo sasanam arahantam
Ariyanam dhammajivinam
Patikkosati dummedho
Ditthim nissaya papikam
Phalani Katthakasseva
Attaghannaya phallati "

Artinya : " Karena pandangan salah orang bodoh menghina ajaran orang mulia , orang suci dan orang bajik . Ia akan menerima akibatnya yang buruk , seperti rumput Kastha yang berbuah hanya untuk menghancurkan dirinya sendiri. "

Meditasi & objek meditasi ("a buddhist way of mental training") :

Meditasi (bhavana)
1. *Samatha* (meditasi ketenangan) ; konsentrasi pikiran , membuat batin damai, kuat & bahagia
2.*Vipassana* (meditasi penerangan) ; menumbuhkan kebijaksanaan, melihat semua hal sebagaimana adanya, tidak hanya melihat penampakan luar, sampai seseorang dapat melenyapkan semua kekotoran batin & kemelekatan terhadap apapun juga.

5 Faktor jhana (lihat daftar pustaka hal 89)
1. *Vitaka* : merenungkan dan berusaha memegang objek
2. *Vicara* memegang objek dengan kuat
3.*Piti* kegiuran / keasyikan
4.*Sukkha* kebahagiaan
5.*Ekagatta* batin terpusat bersatu dengan objek

Kekotoran batin - kilesa : lihat catatan kaki hal 10, 17
Agantuka - kilesa : "tamu tamu pikiran yang tak di undang" , berbahaya membuat kita sedih, pikiran berkabut, kotor.

Nivarana = *Agantuka - kilesa* yang merintangi batin , menghambat meditasi : lihat hal 10 ,17catatan kaki

5 Indriya: Faktor faktor mental yang diperlukan dalam menjalankan tugas (Agar menjadi pakar)
1. *Saddha Indriya* : keyakinan
2.*Viriya Indriya*: Energi , semangat
3.*Sati Indriya* : Ke waspadaan , ke awasan
4.*Samadhi Indriya* : Konsentrasi
5.*Panna Indriya* : Pengertian atau kebijaksanaan.

40 objek meditasi (dibagi dalam 7 kelompok) :
1. 10 *kasina*
2. 10 *asubha*
3. 10 perenungan *anussati*
4.4 *brahma vihara*
5. perenungan makanan yang menjijikan *(aharepatikulasanna)*
6. perenungan 4 elemen *(catudhatuvavatthana*)
7. 4 keadaan arupa / tak berbentuk *(arupadhamma)*

10 macam kasina :
1. kasina - essensil pokok = dhatu kammatthana (4) tanah (*pathavi*) , air (*apo)* , api (*tejo*) , udara (*vayo*)
2.kasina warna (4) : hijau *nila*, kuning *pita*, merah *lohita* , putih *odata* sebagai objek
3.kasina cahaya : 3.1 cahaya ; cahaya (*aloka*) sebagai objek
3.2 ruang : ruang terbatas (*akasa*) sebagai objek

10 Asubha (lihat hal 106 dan 107):

1. mayat membengkak / kembung - *Uddhumataka*
2. mayat kaku (rigor mortis) kebiruan / lebam : *Vinilaka*
3. mayat bernanah , berdarah, cairan kotor (terinfeksi) *Vipubbaka*
4. mayat yang dilupakan / terbelah dua *Vicchiddaka*
5. Mayat yang berceceran dan di gigit binatang *Vikkhayitaka*
6. Mayat yang terpotong dan masih ada daging - *Vikkhittaka*
7. Mayat yang disayat , busuk & hancur (potongan kecil 1 - 3 inci)masih ada daging *Hatavikkhittaka*
8. Mayat yang berdarah - *Lohitaka*
9. Mayat yang mulai membusuk ,berbelatung - *Puluvaka*
10. Mayat yang berupa tengkorak, kerangka - *Atthika*

10 Perenungan Anussati :

1. Perenungan terhadap kualitas Buddha : *Buddhanussati*
2. Perenungan terhadap kualitas Dhamma : *Dhammanusati*
3. Perenungan terhadap kualitas Sangha *Sanghanussati*
4. Perenungan Kebajikan / kemoralan / sila seseorang *Silanussati*
5. Perenungan Kedermawanan seseorang *Caganussati*
6. Perenungan kualitas tumimbal lahir sebagai Dewa *Devatanussati* (sila, saddha, suta, caga , panna)
7. Perenungan akan kepastian Kematian *Marananussati*
8. Perenungan 32 bagian Tubuh *Kayagatasati*
9. Perenungan keluar masuknya Nafas *Anapanassati*
10. Perenungan terhadap Nibbana *Upasamanussati*

4 Brahmavihara

1. *Metta* : cinta kasih universal terhadap semua mahluk
2. *Karuna* : kasih sayang / belas kasih terhadap semua mahluk
3. .*Mudita* : turut bahagia atas keberhasilan orang /mahluk lain (simpati)
4. .*Upekha* : keseimbangan batin , tidak berat sebelah, tanpa rasa benci / terikat/ kecewa

Perenungan terhadap makanan yang menjijikan - **Aharepatikulasanna** : tujuan untuk menyadari " sifat menjijikan " makanan

Catudhatuvavatthana : merenungkan 4 elemen . Metodenya membagi tubuh menjadi beberapa bagian dan melihatnya hanya sebagai elemen (4) ini, yakni tanah, api, air, udara , dan melihat sebagai tidak menarik.

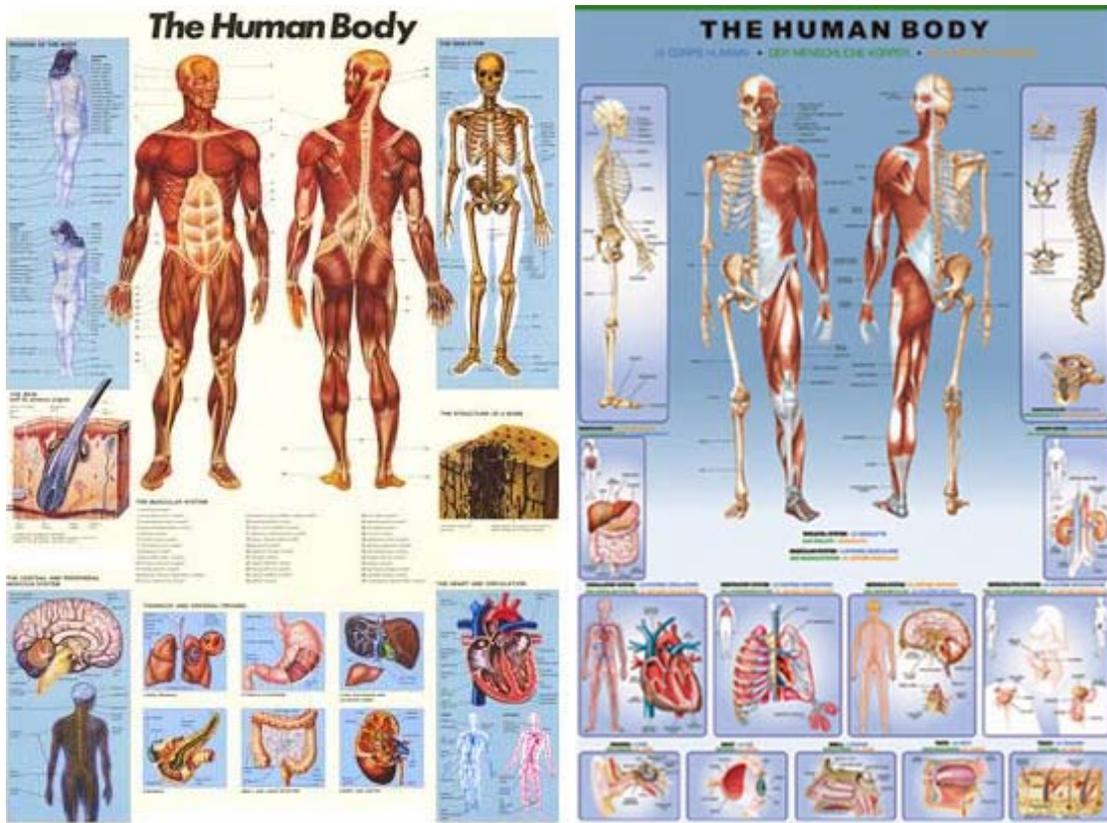
Arupadhamma: 4 bentuk *arupajhana*

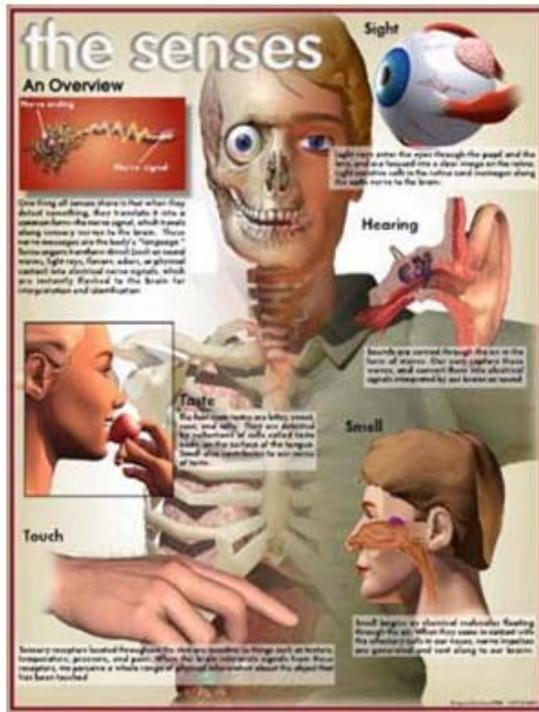
1. Perenungan atas Ruang tanpa terbatas - *Akiasanacayatana*
2. Perenungan atas Kesadaran tanpa batas - *Vinnanancayatana*
3. Kekosongan - tak ada pikiran sekecil apapun - *Akincannayatana*
4. Bukan persepsi atau tidak persepsi - pencerapan bukan pencerapan memasuki ke kondisi ke 3 arupa , mengetahui : Ini amat halus, amat lembut " tanpa bisa berkata " Ini pencerapan , ini bukan pencerapan" - *Nevasannanasanayatana*

ELEMEN / UNSUR (DHÃTU-KAMMATTHANA)

Elemen - dhatu disini lebih mengarah ke unsur yang mempunyai sifat karakteristik sama .

***** ***Pathavi :*** Karena itu bagian tubuh yang keras di sebut elemen tanah *(pathavi dhatu)* misalnya rambut kepala, bulu,kuku, gigi, kulit, daging, sinus, tulang, tulang sumsum, ginjal, jantung, hati, membran , limpa, paru paru, usus besar (colon) , usus kecil (intestine) , makanan tidak di cerna dan kotoran (tahi)
***Elemen air (apo)** : empedu, nanah, limfe, darah, keringat, lemak, airmata, lemak kulit (kelenjar sebasea) , mukus (cairan kental), cairan sendi , ludah, air kencing. Dan semua unsur yang berbentuk cair.
***Elemen Api(tejo) :** panas tubuh yg menghangatkan *(yena santappati)*, yang mendinginkan suhu tubuh *(yena jiriyati)*, menimbulkan demam *(yena paridayhati)* dan panas yang timbul dari makanan **,** minuman, kecap atau rasa *(yena asitapi takhayitasayitamparinamgacchati)* .
***Elemen angin (vayo):** meniup keatas *(uddhangama vata) ,* meniup kebawah *(kucchisaya vata)* **;** angin dalam pencernaan *(kotthasaya vata)* ; angin menyebar keseluruh tungkai *(angamanganusarino vata)* dan nafas masuk dan keluar *(assasopassaso).*
Elemen Ruang (akasa dhatu) ,** adalah ruang kosong dalam tubuh (cavitas/ rongga) misalnya liang telinga *(kannachiddam),** sinu*s (nasachiddam),* lubang mulut *(mukhadvaram),* dll.

OBJEK JASMANI (RUPA)

Keterangan gambar : organ dalam tubuh manusia (wanita & laki laki) terdiri dari : : otot , jantung, paru, hati, lambung, usus besar, usus kecil, ginjal, otak, otot, pankreas , tulang tengkorak., dll .

DVARA - 6 pintu indera :

Keterangan gambar sebelah kanan :

Indera peraba melalui kulit (raba , tekan -syaraf), Indera pendengaran (telinga & liang telinga),Indera penglihatan (bola mata, syaraf motorik & sensorik), Indera pengecapan (lidah), Indera penciuman (hidung .. Proses melihat, mendengar, membaui, mengecap, meraba, perbuatan baik &buruk melalui pikiran - semua adalah "nama (batiniah) " sedangkan objek (benda) nya adalah rupa. - sedangkan batin rupa nya berupa : tindakan fisik (mis berdiri,jalan) dan verbal(mis.memarahi)

Di sebelah kiri : Gambar kerangka tulang tengkorak yang membentuk manusia

Ket. gambar : danta - gigi , kesa- rambut, taco, kulit & nakhagi, kuku & loma bulu tubuh, (gambar diatas adalah danta, kesa seorang arahat relik berbentuk lotus) -- objek objek ini disebut panca kammatthana .Gambar terakhir adalah atthi (relik tulang arahat)

CONTOH OBJEK ASUBHA (lihat hal 103) :

Mayat terpotong potong (*Vikkhittaka)* dan mayat terbelah ditengah *Vicchiddaka*

Mayat kaku (rigor mortis) kebiruan *Vinilaka* & Mayat bernanah *Vipubbaka*

Mayat busuk dan hancur /terpotong besar kecil masih ada daging - *Hatavikkhitaka*

Mayat berdarah " *Lohitaka Asubha* dan mayat tinggal tengkorak *"atthika asubha"*

Mayat berbelatung sehingga berlubang lubang - *Puluvaka asubha.*

Mayat membengkak-*Uddhumataka* &Mayat digigit Doberman (binatang) *Vikkhayitaka*

" Sekilas tentang timbulnya Magga ñāna "

Ketika pikiran menjadi tenang dan menyatu (sammasamadhi), dan terfiksasi lekat pada kelompok *khanda*, secara bertahap tumbuh wawasan (pandangan terang) tentang sifat alami komplek kelompok *khandha* itu. Menyadari bahwa kelompok *khandha* hanya terdiri dari *nama* dan *rupa* , fenomena batiniah dan fisik semata yang timbul dan lenyap tanpa henti serta secara konstan berfluktuasi. Sebab itu, timbul kesadaran bahwa kelompok *khandha* adalah tak bersubstansi, hampa dan tidak mempunyai " diri" (aku) dan karenanya tak menarik atau menyenangkan.
Perenungan berulang terhadap sifat alami kelompok *khandha* ini menumbuhkan pengetahuan bahwa kelompok *nama* & *rupa* menimbulkan *dukkha* . Cahaya pengetahuan tentang pandangan benar , *sammaditthi magga ñāna*, muncul dalam batin sehingga kita menyadari betapa bodohnya mengejar kekayaan dan kebahagiaan dari kelompok *khandha* ini yang tak lain adalah massa dari *dukkha* (penderitaan). Dan untuk pertama kalinya , kemelekatan pada *khandha* ini dilenyapkan. Melenyapkan kemelekatan pada khandha ini dikenal dengan sebutan keyakinan / pandangan salah tentang konsep diri , *Sakkaya ditthi*. Selain *sakkaya ditthi* , semua akusala *dhamma* (*Vicikicca* keragua*n* & *Silabatana* - ketahyulan yang membawa kita ke alam penderitaan dan sengsara juga secara simultan di eliminasi oleh "*Sotapatti magga ñāna"* .

Tahap kedua , "*Sakadagami magga ñāna*,*"* , melemahkan nafsu sensual (indera / nafsu seksual /*kamaraga*) dan hasrat jelek (*vyapada*). *Magga ñāna*, ini juga termasuk efek melemahnya kekotoran batin (*kilesa*) yang masih tersisa .

Tahap ke tiga, "*Anagami magga ñāna,"* telah membuang semua akar nafsu sensual (indera/ *kamaraga*) dan hasrat jelek atau jahat (*vyapada).*

Magga ñāna,ini juga mempunyai efek mencabut semua akar semua kekotoran batin terhadap semua hasrat indera (sensual).

Tahap akhir , "*Arahatta magga ñāna*,*"* , telah sepenuhnya melenyapkan ke 5 kekotoran batin , hasrat dilahirkan dalam alam berbentuk / materi (*rupa*) dan nirbentuk /immateri *(arupa*). , kesombongan *(mana*) , tak bisa istirahat (*uddhacca*), dan kebodohan , kedunguan (*avijja)* .

Ibarat lampu tempel yang kehabisan minyak, dengan sepenuhnya mencabut akar semua kekotoran batin , tak ada kesempatan bagi kelompok khandha ini muncul lagi di kehidupan yang akan datang. Sehingga tak ada kelahiran kembali pada seorang *arahat.*

Semua tahap *magga ñāna*, di tandai dengan timbulnya pengetahuan tentang 4 kesunyataan mulia *(Ariya Saccani):*

1. Kelompok *khandha* adalah penyebab timbulnya *dukkha , dukkha sacca*.
2. Kemelekatan pada komplek kelompok *khandha* adalah sumber dari *dukkha, Samudaya Sacca*
3. Penghentian dari kemelekatan pada kelompok *khandha* adalah penghentian (padamnya) *dukkha* , *Nirodha Sacca*.
4. Ke 4 *magga ñāna*, melenyapkan kemelekatan pada kelompok *khandha* adalah kebenaran dari Jalan, *Magga Sacca. (Kilasan ini sedikit berbeda dengan cattari ariya saccani - hal 86)*

ULASAN TENTANG MENCAPAI KESUCIAN :

Sebenarnya ada 2 cara mencapai kesucian Nibbana yakni melalui : Samatha sebagai dasar (samatha yanika kemudian dilanjutkan dgn vipassana) atau vipassana dengan dasar jhana ke 1 saja (sukha vipassako) . Pada kenyataannya,sukha vipassako ini amat sangat sulit dilaksanakan karena membutuhkan disiplin amat tinggi . Dan bila berhasil ia hanya akan menjadi arahat tanpa kekuatan batin istimewa apapun. Jadi waskita (sakti) & kesucian tidak identik. Bisa suci tidak sakti. Dan bisa sakti tetapi tidak suci.Atau suci sekaligus waskita . Karena itu janganlah mengkaitkan ke waskitaan dengan kesucian. Dan hendaknya tidak membeda bedakan antara arahat yang satu dengan arahat yang lain . Sebab baik waskita ataupun tidak nilai dan tingkat kesuciannya tetaplah sama.

Yang perlu di camkan adalah bila ingin mencapai magga , phala (Nibbāna) haruslah bekerja melalui batin dengan melaksanakan sila, samadhi, pañña. Hanya dengan berdana dan melakukan kebajikan sebanyaknya apa pun tanpa sila, samadhi, pañña tidak bisa mencapai Nibbāna. Banyak orang yang memiliki pañña tapi belum mencapai lokuttara (adi duniawi) karena Ňāna belum muncul. Ňāna hanya timbul pada mrereka yang mempunyai sammasamadhi. Samadhi hanya memadai bila berlandaskan sila yang baik. Setelah samadhi muncul baru pañña timbul. Dan dengan sammasamadhi yang tekun barulah muncul pengetahuan Ňāna. Dengan adanya Ňāna serta pañña maka magga dan phala barulah bisa dicapai.

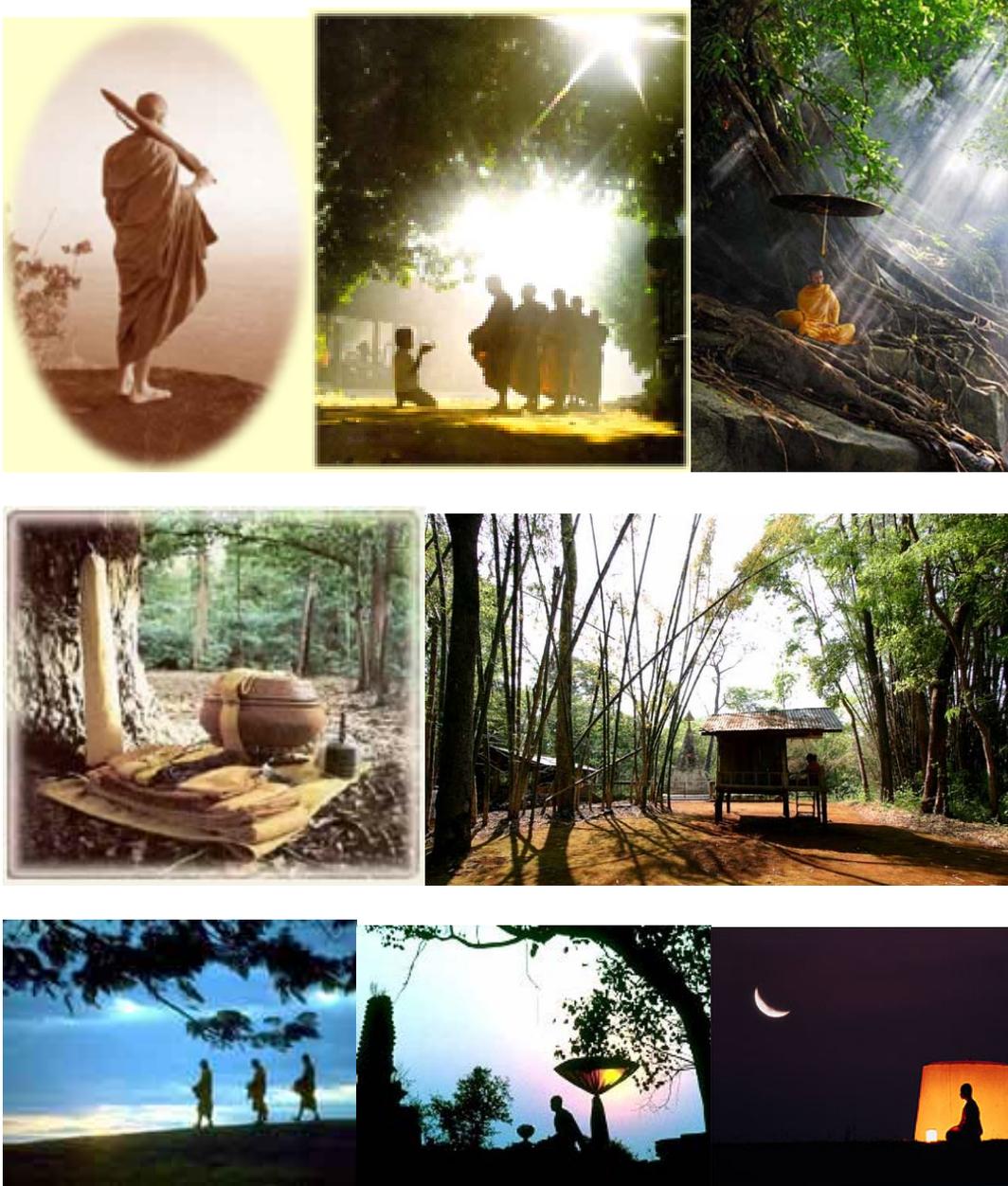
Dan dalam melatih vipassana adalah harus menyadari bahwa manusia terdiri dari rupa (jasmani) dan nama (batin) ; batin & jasmani terbentuk dikarenakan sebab akibat ; sehingga batin dan jasmani dalam proses daur ulang (perubahan terus menerus), karena itu sifatnya adalah tidak kekal (anicca) , tidak memuaskan (dukkha) dan karenanya tidak ada ke pemilikan tanpa diri (anatta) .

Vipassana itu sendiri identik dan tak bisa dipisahkan dengan abhidhamma .Hanya dengan menyadari kebenaran dalam batin (bukan hanya pemahaman dari teori belaka) seseorang bisa memiliki pengetahuan kondisi kebergantungan (paccayapariggahanana). Dan ini dijelaskan dalam "paticcasamuppada" & "patthana". Tetapi penerapan dan pendekatan Abhidhamma yang salah mudah melenceng menjadi dogma dan ke tahyulan. Juga pendekatan konseptual dan abstrak semata bisa menyebabkan kesombongan intelektual disertai merasa memiliki pengetahuan khusus. Padahal hanya mereka yang memiliki "Indriya-samata "(Keseimbangan dari 5 pengetahuan spiritual - yakni mereka yang telah mencapai tingkatan integrasi kualitas batiniah yang amat tinggi alias para arahatta yang bisa mengerti makna sesungguhnya dari abhidhamma ini).

Para bhikkhu hutan yang sudah mencapai tingkatan arahanta biasanya menceritakan pengalaman mereka berdasarkan praktik apa yang dialami dan dirasakan ketika mencapai dhamma. Tujuannya bukan untuk menyombongkan diri melainkan mewariskan pengetahuan ini agar bisa di praktikan oleh murid muridnya. Sebagai contoh adalah LP Man Bhuridatto yang hampir semua muridnya berhasil mencapai tingkatan arahat.Bahkan cucu murid juga banyak yang mencapai tingkat arahat dan semua ini berkat melaksanakan praktik sesuai petunjuk beliau.

Sang Buddha dan LP Man serta para guru junjungan hanya menunjukkan jalan . Demikian juga dengan semua buku dan teori yang kita baca. Kita sendiri yang harus mencari kebenaran itu .

DHUTANGA KAMMATTHANA BHIKKHU (PHRA TUDONG) : BHIKKHU HUTAN

"

" Suññagāram pavitthassa, Santacittassa bhiikhuno, Amānusi rati hoti Sammā Dhammam vipassato"

"Bhikku yang pergi ke tempat sunyi, yang tenang pikirannya, yang telah menembus Dhamma dengan benar, niscaya memperoleh kebahagiaan yang tak pernah dirasakan oleh orang awam" - Dhammapada 373 (Bhikkhu vagga)

"Ramaniyani arannani yatha na ramati jano Vitaraga ramessanti Na te kamagavesino "
"Hutan yang tak disukai orang awam itulah tempat yang justru menyenangkan bagi mereka yang terbebas dari nafsu, sebab mereka tidak lagi memburu kenikmatan nafsu inderawi "
(Arahanta vagga - 99)

"Ekāsanam ekaseyyam , Eko caramatandito , Eko damayamattānam, Vanante ramito siyā"
"Hendaknya seseorang duduk sendirian, tidur sendirian, berjalan sendirian, tidak bermalasan, melatih diri sendiri dan bergembira dalam hutan senyap"(pakinnaka vagga 305)

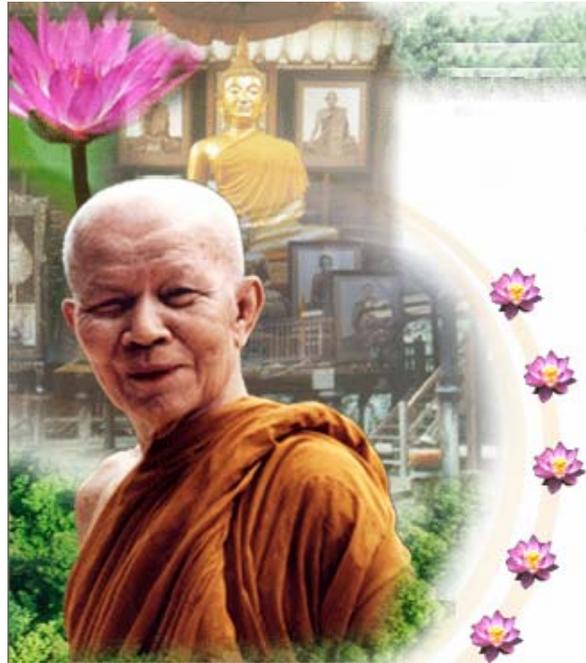
DAFTAR PUSTAKA

1. Boowa, Maha. Patipada , Forest Dhamma Book , 2001
2. Boowa, Maha. Wisdom Develops Samadhi , Forest Dhamma Book , 2001
3. Boowa, Maha. Kammatthana , Chuan Publication , 2001
4. Bodhi Bhikkhu & Dhamma Rewata - A Comphrehensive manual of Abhidhamma (Abhidhamma Sangaha of Acariya Anurudha) - Dharmanet Edition 1995
5. Chah, Ven - "Unshakeable Peace "
6. Chah, Ven - "Jalan Menuju Kebebasan "- Sdr Thio Giok Liong
7. LP Lee Dhammadharo (alih bahsa Hananto) - Satipatthana & Cittavinnana. Sammaditthi 2001
8. Mardjono Mahar, Sidharta Priguna - Neurology klinis .- Dian Rakyat 19814.
9. Matara.Sri Nanarama Mahathera - tujuh tingkat kesucian dan pengertian langsung
10. Nanyasamvara, Somdet : "a guide to awareness", Wat bovoranives
11. Nyaponika Thera - Abhidhamma studies : Researches in Buddhist Psychology - Buddhist Publication Society Kandy Srilanka - 1996
12. Paritta Suci - Yayasan Dhammadipa Arama , 1994
13. PPDGJ / Ilmu Kedokteran Jiwa - PPDGJ
14. Thitavanno. Pichitr :" a Buddhist way of mental training"- Chuan Printing, May 2002
15. Sanjivaputta, Jan - Menguak misteri kematian, Club Penyebar Dhamma Malang
16. Sanjivaputta, Jan - Nibbana -majalah vipassana, Bandung edisi Okt 2004
17. Sanjivaputta, Jan - Majjhima Nikaya -majalah vipassana Bandung edisi Mei 2003
18. Sanjivaputta J - mangala Berkah Utama - LPD 1991
19. Sayadaw , Mahasi - " Peupose of Practising Kammatthana Meditation" - 2001
20. Sitagu Sayadaw - "Abhidhamma " - International Buddhist Academy , Sagaing Hill Myanmar.
21. Sirikul - Vinai Acharn " an introduction to Buddhist Meditation for results"- Tippayawisuit 2003
22. Sucinno, Waen - Samma Samadhi - Yayasan Bandung Sucinno
23. U Kyaw Khine & U Shwe Mra "Abhidhamma" - - Mandalay University - 1993
24. ? - Sex & Buddhism

Website & CD:
Ulasan tertentu & Gambar gambar di peroleh dari website & CD Buddhis dan non Buddhist terlalu banyak sehingga tak bisa disebutkan satu persatu.

"Harap camkan baik baik bahwa Dhamma sejati bukanlah dari buku / teori yang anda baca tetapi berasal dari dalam hati (batin). Hanya pencerahan langsung & jeli(ñāna) yang bisa membimbing kesadaran, menyelidik nya dengan kebijaksanaan (pañña) , dan harus diikuti dengan ketekunan (samadhi) yang bisa menembus kebenaran itu." — *Luangta Maha Boowa Naññasampanno*

"*You have to find the truth yourself. You are your own refuge. Attahi attano natho"*— Sang Buddha

Back cover :

 YM Âcariya Maha Boowa Naññasampanno Thera

YM Âcariya Maha Boowa Naññasampanno dilahirkan dalam kel. Lohitdee pada tgl 12 Agustus 1913, di dusun Baan Taad , propinsi Udon Thani , Timur Laut Thailand. Beliau adalah 1 dari 17 anak dari keluarga petani. Pada umur 21 , atas saran orang tua beliau menjadi bhikkhu , demi menjalankan tradisi Thai. Pada tgl 12 Mei 1934 beliau di tahbiskan oleh YM Chaokun Dhammachedi, bertindak sebagai Uphajaya . Nama Pali beliau adalah "Naññasampanno " berarti " yang diberkahi dengan kebijaksanaan ". Beliau meraih gelar Maha setelah 7 th belajar Pali. Pada th 1942 Beliau tinggal dan belajar meditasi dari YM ACharn Man Buridatta , selama 8 tahun. Beliau mencapai tingkat Arahat pada th 1949 pada usia 37 tahun.

Kini beliau adalah figur bhikkhu dan guru meditasi yang paling terkenal dan paling dihormati di seantero Thailand , beliau dikenal karena pengetahuan Dhamma yang amat dalam, peraturan vinaya yang amat ketat. Juga dikenal karena metta , kemurahan hati nya. Beliau yang memulai dan memimpin seluruh negeri (Thailand) mengatasi krisis ekonomi (1997) dengan mengumpulkan dana bagi negara pada umumnya dan bagi rakyat pada khususnya.

Sampai kini beliau telah mengumpulkan US$10 juta (I) , US$ 7,7 juta (II) dalam bentuk cash dan 2 metrik ton emas untuk negaranya. - (disadur dr BBC London /Strait Times)